

Q 筋力のない人でも飛距離アップできる理由とは？

ドライバーが250ヤード飛ぶ方法を教えてください。ちなみに私の年は72歳です。メンバータイムで一緒に回る連中は3人とも270ぐらい飛ぶので嫌になってきます。宜しくをお願いします。

A

飛距離アップのためには、筋力で打つのではなく、効率よくクラブヘッドを振ることをおすすめします。具体的に言うと、ダウンスウィングにおいて、クラブヘッドをできるだけ遠くに（右方向）に振ればよいということです。イメージとしては次のようになります。

- ① バックスウィングではコックを使い、クラブヘッドが描く円は体から遠くではなく、首の付け根の方向にややコンパクトなスウィングで上げる。



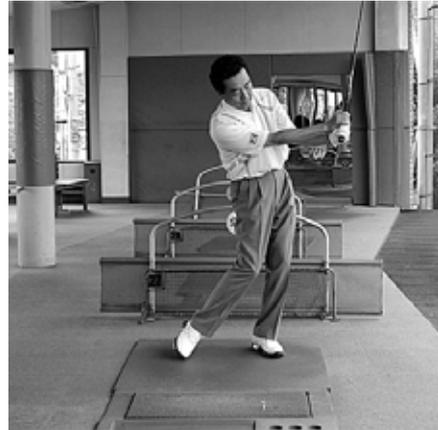
- ② ダウンスウィングではできるだけ大きい円をイメージし、ただ腕を伸ばすだけではなく、手首もしっかり伸ばしながら右足の前にボールがあるつもりで振る。



カリスマプロゴルファーが

あなたの悩みを一発解消

- ③ フォロースルーは腕を伸ばして大きい円をイメージするのではなく、逆にコンパクトな円に戻す。そしてクラブを早めに首の付け根方向に巻き付ける。



このように、バックスウィングやフォロースルーの円を大きくさせるよりも、ダウンスウィングからインパクト直後までの円の半径を最大にするイメージでスウィングしてください。