あなたの悩みを一発解消

Q

オーバースウィングの原因となる 3つのポイントとは?

基本的にオーバースウィングになっており、ショットの安定感がないので、それを直したいです。

また、時折トップでグリップが緩んでフェースの向きが変わってしまうことがあります。握力がないわけではないのに、なぜこのようになるのか分かりません。 直すために何かよい方法はありますか?



オーバースウィングであっても、スウィングプレーンにのっているのであればさほど問題ではありません。ただし、スウィングプレーンから外れてオーバーに上がってしまうのはよくありません。オーバースウィングには3つの原因が考えられます。

 バックスウィングの時に左腕が曲がって 張りがなくなってしまい、右ワキが開い てしまうこと。



② 前傾姿勢がトップオブスウィングまでに 起き上がってしまうこと。



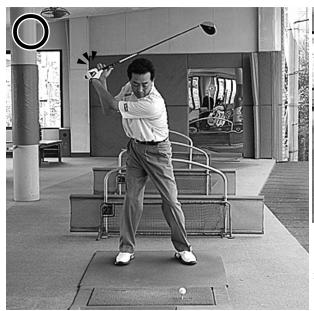
あなたの悩みを一発解消

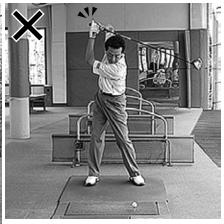
③ アドレス時の右ヒザの位置が外側に流れてズレてしまうこと。



これらのことをチェックして、スウィングプレーンに外れたオーバースウィングになっていないかを確認してみましょう。

また、「トップオブスウィングでグリップが緩む」というのは、オーバースウィングによって 左手首が甲側に折れて、トップオブスウィングでクラブが左手にのった状態になっ てしまっている可能性があります。よって、オーバースウィングを直すのと同時に、トップオブスウィングで右手の上にクラブがのる形になるようにしてみましょう。





トップオブスウィングで左手にクラブがのるとオーバースウィングになって しまうので、右手にクラブがのる形になるようにする