## あなたの悩みを一発解消

## Q

## ベースボールスウィングを矯正して 球筋を安定させる方法

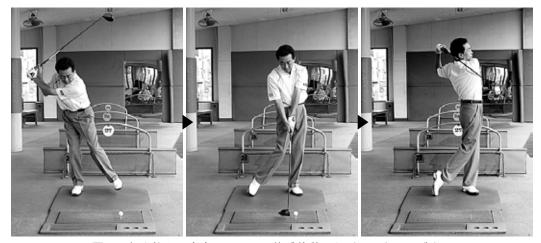
ベースボールスウィングを完全に直すコツを教えてください。



ベースボールスウィングを直す方法をズバリ言うと、"インパクトで肩の回転を抑える"ことです。ボディターンスウィングを一生懸命習得した人に限って、インパクトで肩の開きが早くなることによるスライスや左への引っ掛けに悩まされている傾向があります。

インパクトはなるべく肩の回転を抑えて、肩のラインが目標線と平行になった状態で迎えるのが正しいスウィング動作です。

「肩の回転を抑えたらボールにクラブが届かなくなる」という声もありますが、代わりに左右の"体重移動"を取り入れてみるとよいです。トップオブスウィングでは右足にしっかり体重をかけて、その体重をダウンスウィングから左足へ一気に移動させることにより、肩を回転させなくてもクラブヘッドがボールに届くようになります。



肩の回転を抑えて左右にしっかり体重移動しながらスウィングする