

Q

飛距離アップに重要な上半身の動きとは？

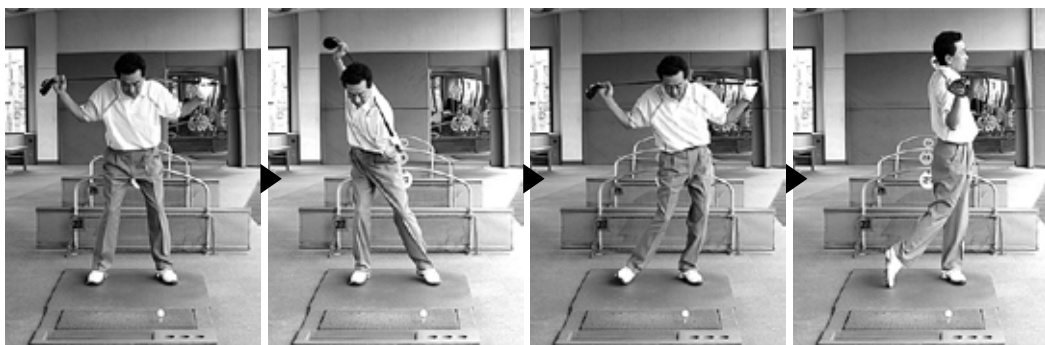
ドライバーの距離が平均200前後、基本はアップースウィングみたいです。アイアンはドライバーと一緒にフライですので、距離はランがないのでオーバーはあまりありません。

質問として、両腕の力の入れ具合・肩の回し方・打つ時に右ヒザが曲がってしまいます。それに、スウィングが早撃ちマックと言われるぐらい非常に早く、完全に肩が回っていないと思います。

A

お悩みの症状から考えると、体重移動や体の回転方向に問題があるかもしれません。特に、アドレス時にできた骨盤と上半身の前傾角度を保ったままバックスウィングをすることがとても重要になります。このように正しいバックスウィングができれば、結果としてインパクトがよくなるのです。

そこで、肩の動きや前傾角度を意識できる練習方法を紹介します。まず、通常的位置にボールを置きます。そして、アドレスの状態でクラブを肩の後ろに地面と平行になるように担ぎます。その状態でバックスウィングをしていきますが、クラブの端がボールを指すまで左肩を地面方向に回しましょう。また、フィニッシュでは担いだクラブがやや右を下にして傾くと、前傾角度が保てていた証明になります。逆に、上半身の回転が足りないと体重移動がしにくく、特に右肩が落ち過ぎるようなアップースウィングになりやすいです。回転を意識するコツとして、胸を積極的に回転させてテークバックでは後方を、フィニッシュでは目標を向くようにスウィングしましょう。



クラブを肩に担いで、アドレスでできた前傾角度を保ったまま左肩を下げてバックスウィングし、フィニッシュではクラブがやや右を下にして傾く状態にする