

Q 正しい上半身の動きを理解して 当て損じを大幅に減らす方法

はじめまして、お世話になります。つまらない質問ですが宜しくお願い致します。長年シャンクに悩んでおります。ロングアイアンからアプローチまで突然出てしまいます。

米田プロのレッスン書の中にヒントを見つけ、切り返しの時に左足を踏み込むと同時に腹筋をへこますように切り返したら影を潜めているのですが、その時に付いてくるクラブのリリースのタイミングが分かりません。インパクトオンリーで詰まるような感じもあり、大きくダフることがあります。

また、インパクト時の重心位置ですが、左足かかたに移行したほうがいいんでしょうか？また、アドレス時の重心位置は初めからかかとぐらいに置いたほうがいいんでしょうか？ちなみに意識しないと、つま先重心です。愚問で恐縮ですが、何卒宜しくお願い致します。

A

シャンクを防ぐために“左足を踏み込むと同時に腹筋をへこますように”切り返しをしているとのことですが、これを“左足を踏み込むと同時に上体(前傾)を起こすように”切り返そうとすると、ダウンスウィングからの腕の通り道ができてリリースがしやすくなるはずです。



左足を踏み込むと同時に上体を起こすように切り返すことでリリースがしやすくなり、結果的にシャンクが防げる

カリスマプロゴルファーが
あなたの悩みを一発解消

また、ダウンスウィングで左足のかかとに重心移動(体重移動)すると腰が引けた状態になりやすいので、左足のつま先に移動するようにしましょう。そうすると、腰が入ったインパクトになります。



ダウンスウィングで左足のつま先に移動すると腰の入ったインパクトになる

さらに、アドレス時もおつま先側、特に両足親指の付け根に体重をかけていくようにするとよいでしょう。