

Q

理想的なスウィングを身に付ける練習法とは？

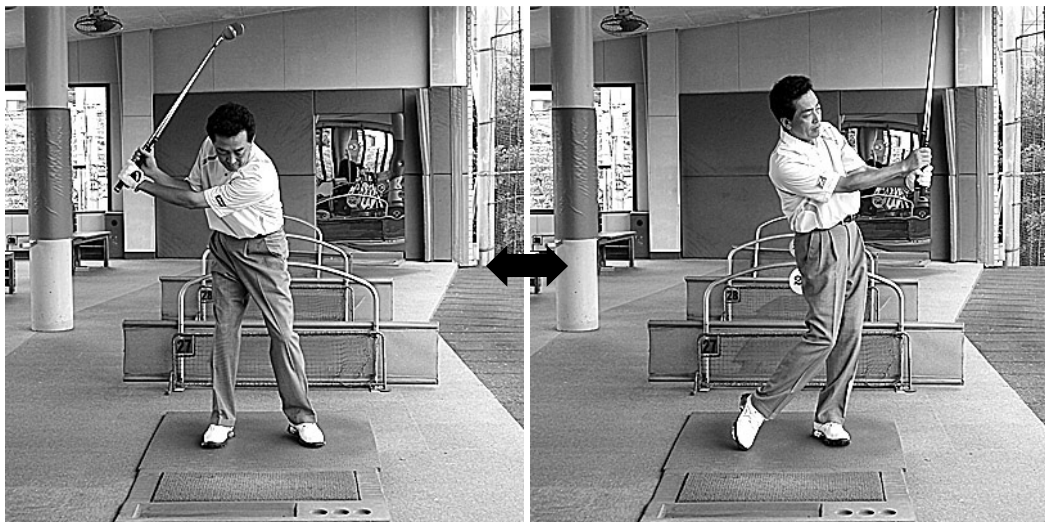
他人にバックスウィングが早いと言われています。直そうと思ってテークバックをゆっくりめにする、と、タイミングが合わずにダフったりチョロったりします。どうしたらゆっくりめのスウィングができますか？

また、バックスウィングからインパクトに向かう時に、どうしても右肩が早く出てしまってボールがヒットしません。右肩が出ないようにスウィングするにはどうしたらよいのでしょうか？宜しくをお願いします。

A

ゆっくりめのスウィングを意識していてもダウンスウィングでのタイミングが合わなくなっているということは、ゴルフスウィングの大原則である“クラブヘッドを振り子運動させる”パターンから外れているようです。

クラブヘッドを振り子運動させる動きを身に付ける練習方法としては、クラブ2本を持っての連続素振りが効果的です。2本のクラブを持って、トップオブスウィングからフィニッシュ、そしてフィニッシュからそのままバックスウィングに戻してトップオブスウィング、そこから再びフィニッシュ…と連続で行なうことによって、2本分のクラブヘッドの揺れ動く感覚が伝わってきます。



クラブを2本持ってトップオブスウィングからフィニッシュまで振り子運動の動きを繰り返す

これはサンドウェッジでの連続素振りでも同じ感覚が伝わります。もし伝わらないとすると、それはクラブを強く握り過ぎていることになるので注意してください。

また、2番目の質問の「右肩が出ないようなスウィングにするにはどうすればよいのか」ということですが、これはややインサイドアウトの軌道でボールが打てているかを練習で確認してみてください。クラブはどれでもよいですが、せっかくなのでサンドウェッジで連続素振りをしてみたついでに、サンドウェッジのハーフスウィングとスリークォータースウィングでスタンスの向きより少しインサイドアウトに振って実際にボールを打ってみてください。この時、ややボールが右に飛び出たら、左足を少し後ろへ下げて(ややオープンスタンスで)打ってみましょう。そうすると、ボールは真っ直ぐに飛び出すはずですよ。ぜひ試してみてください。



ボールが右に飛び出しやすい場合は、ややオープンスタンスに構えてインサイドアウト軌道のスウィングでボールを打つ練習をする