

Q 50歳を過ぎても飛距離アップできる正しい体重移動とは？

私のハンデキャップはオフィシャル10ですが、歳(59歳)のせいか飛距離は落ちています(ドライバー平均キャリー200ヤード)。息子(ハンデ2)に言わせれば、私のスウィングは腕と体の回転が同じように動いているから飛ばないんだと言っています。確かに腰を意識して早めにターンすると結果は少しはよいのですが、イメージが分かりません。グリップ、腕の力が入っているのも私の欠点だとは分かっているのですが、素振りをしてイメージが湧きません。どうしたらよいのでしょうか？ご教授ください。

A

スウィングは、捻転した上半身を下半身の始動によって解放させる動きです。息子さんが分析するように、捻転の差がないダウンスウィングになってしまうのは、スウィング中に正しい体重移動が行なわれていない可能性があります。

トップオブスウィングでは、しっかり右足に体重がのっているでしょうか。体重が右足にのっていないと、腰のターンをいくら意識しても、捻転差はイメージしにくいと思われます。そこで、体重移動を体感できるチェック方法とその体重移動を身に付けるための『ステップ打ちドリル』と呼ばれるドリルをやってみましょう。

■チェック方法

右足への体重移動をチェックする方法として、トップオブスウィングで一旦止まり、左足を地面から浮かせてみましょう。もし簡単に左足を浮かせられない場合は、右への体重移動が足りないと思われます。



カリスマプロゴルファーが
あなたの悩みを一発解消

■ステップ打ちドリル

まずは、やや狭いスタンスで構えてください。その状態からクラブを振り上げて、トップオブスウィングで一旦止まり、左足を少し浮かせます。それから、飛球線方向へ1歩踏み込んでスウィングしてください。イメージとしては、野球の1本足打法のような状態です。慣れたらあまりトップオブスウィングで止まらず、流れるようにスウィングしましょう。このように、「両足」→「右足」→「左足」という体重移動を意識して大きく行なうことにより、自然と下半身主導の切り返しが身に付きます。

●ステップ打ちドリル



アドレス時に両足にかかっている体重が、バックスウィングでは右足に、そしてダウンスウィング以降は左足に移動することを意識しよう

カリスマプロゴルファーが

あなたの悩みを一発解消

以上のことから分かるように、飛距離がだんだん落ちていくのは決して歳のせいではなく、年々“1軸”になっているというふうに想像してください。このような体の動きにならないためにも、今回のドリルで“2軸”のイメージを身に付けてください。