

Q

腰の回転を安定させて今より飛距離を伸ばす方法

いつもご親切なメールありがとうございます。私は米田先生のご指導をいつも楽しみにしております。私の年齢は67歳です。ドライバーの飛距離が180～210ヤードぐらいです。もう少し、せめて230～250ヤード飛ばないかと思い、先生のご指導をお願いしています。私の欠点は腰の回転がばらつくことだと思います。いつもしっかりと腰の回転するにはどのようなことに注意をすればいいのですか？腰の回転がしっかりすれば、いつも飛距離は伸びています。先日お送り頂いたDVDの中で、スウェーをしてもよいから思いきって左へのっていくように言われています。私もそのように注意をして練習していますが、なかなか上手いきません。アドバイスをよろしくお願い致します。

A

ドライバーの飛距離には、体の回転の速さと大きな体重移動が欠かせません。ご質問者の方は、自身で腰の回転を意識しているようですが、実は腰の回転と体重移動は密接に関係しています。腰の回転を安定させるためには、体重移動も同時にしっかりと行なうことが重要なのです。

思いきった左への体重移動は、その前段階で右への正しい体重移動がなければ成り立ちません。よって、思ったように左へ体重移動できないのであれば、トップオブスウィングで右足へさらに体重をのせるように心がけましょう。

目安としては、トップオブスウィングで一旦静止し、その状態で左足を浮かせることができるかどうかを基準にしてください。右足1本で簡単に立てるかどうかで、ご自身の体重配分が確認できます。もし左足が浮かないとしたら、右への体重移動が足りません。その場合には、左肩が右ヒザの真上に位置するまで下げる意識を持つと、体重移動がスムーズに行なえるので試してみてください。

カリスマプロゴルファーが
あなたの悩みを一発解消



トップオブスウィングで左肩が右ヒザの真上に位置するまで下げる意識で右に体重を移動させることができれば、その後スムーズに左に体重移動することができる

このような練習で右への体重移動を正しく行なえるようになると、早く腰を回転させる際に助走距離ができるので、スウィングにもゆとりができてくるでしょう。