

Q

飛距離アップに欠かせない
体重移動を体感できる練習方法とは？

いつも先生のアドバイス参考にさせて頂いています。で、1つ質問ですが、飛距離アップを目途に体重移動しようとする、スウェーしているのかボールを芯で捉える確率が悪くなります。スウェーはどれぐらいまでなら許されるのでしょうか？このオフは飛距離アップを目標にしています。ドライバーでコンスタントに250です。

A

ゴルフスウィングは回転運動です。この回転運動の軸は、前傾した上体の背骨に沿った線だと考えてほしいのですが、体重移動はこの軸が保てる範囲で行なうのが理想です。

質問者の方は、体重移動を心がけて大きなスウィングをした結果、この軸を保つことができず、ミスショットをしている可能性があります。「スウェー」とは、体が回転運動をせずに左右に動いてしまった結果、ヒザや腰が伸びて、上手く体重移動ができていない状態を言います。特に、頭だけが止まり、腰が左右に流れる動作などは、スウェーの代表例です。



そこで、軸に対する体重移動、そして上半身と下半身の捻転差が体感できる『ステップ打ちドリル』をおすすめします。

■ステップ打ちドリル

まずは普通に構えてください。そこから、左足だけ1歩右に寄せてスタンス幅を狭くします。この状態でバックスウィングをし、トップオブスウィングまで行かない(手が右肩を過ぎた)段階で、左足を元のスタンス位置に戻すように踏み込みながらスウィングします。

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



スタンス幅を狭くした状態でバックスウィングをし、トップオブスウィングから左足を踏み込んで体重移動をさせながらスウィングする

このように、手が少し遅れる(タメる)ことで、体の捻れや体重移動が体感できるので、ぜひ試してみてください。