

Q フライングエルボーを治して スライスを矯正する方法

ドライバーのフライングエルボーが治らず、アウトサイドに出過ぎスライスします。逆につかまりのよいヘッドと思いPRGR銀502購入、グラフィックデザインPT-6のSRをリシャフトしました。安易にスウィングが直らないのでクラブで試みました。やはり、全てがつかまり過ぎてチーピン気味のボールになってしまいました。

やはりアップライトのバックスウィングを矯正する他ないと感じてます。悪い時の福島晃子の感じです。アイアンはスリークオーター気味でダウンプローで打ちますので影響なく150ヤード7番で安定してます。

A

スウィングは体（体幹）と腕が同調して動くことが理想ですが、ご質問者の方はフライングエルボーでアップライトなスウィングがお悩みとのことなので、体と腕とのバランスが崩れていると考えられます。具体的に言うと、腕の運動量が体の運動量よりも大きくなっている、つまりスウィングのスタートから腕が大きく動き、体の動きが少ないということです。

そこで、これを矯正するのに有効なドリルをご紹介します。まず、アドレスした腕の間にちょうど収まる程度の大きさのボールを用意してください。そして、ボールを両腕で挟み、それが落ちないように左腕が地面と平行になった状態のコンパクトなトップオブスウィングを作ります。この練習ドリルで意識するポイントは、テークバック時に「胸」をしっかりと右に向けることです。また、クラブは手首と90度の角度になっているのが理想です。

カリスマプロゴルファーが
あなたの悩みを一発解消



両腕の間にボールを挟み、そのボールが落ちないようにコンパクトなトップオブスウィングを作る

なお、このドリルは実際にボールを打って行なってもよいし、素振りを繰り返すのも有効です。いずれにしても、素振りやこのドリルのようにイメージをつかむだけなら、この程度の大きさのトップオブスウィングで充分です。実際に打つ時には反動で多少大きくなるでしょうが、コンパクトなトップオブスウィングを日頃からイメージして、スウィング中のクラブの動きが常に胸の前から外れない意識を持ってください。

このように、このドリルで腕と体の運動量が同調してくると、フライングエルボーのお悩みも改善されるはずですので、ぜひ練習に取り入れてみてください。