

Q トップオブスウィングの形を調整して 右プッシュ系のボールを防止する方法

オーバースウィングの回答で右手の上にクラブがのるようにとありますが、アイアンは問題がない(小さなバックスウィングなので)ですが、ウッド、特にドライバーは左手首が甲側に折れプレーンからは外れ右プッシュ系のボールが出る時がちょくちょくあります(特に飛ばしたい時)。これを直すドリルはありますか?ととにかく右手にのせることのみ考え練習をするしかないのでしょうか?

A
ドライバーショットの時に、トップオブスウィングで左手首が折れて右にプッシュする球が出るということですが、そもそも手首の折れ方はアドレス時のグリップの形によっても異なります。例えばストロンググリップの場合、多少左手首は甲側に折れることもありますが、右にプッシュしても、ドローして中央に戻る球筋になるはずです。

しかし、ボールの行方から考えると、トップオブスウィングでシャフトが頭側に向き(クロス)、スウィング軌道がインサイドアウトになっている可能性があります。そこで、トップオブスウィングで右手の上にクラブをのせるように意識するとともに、右ワキの開き方(閉じ方)を意識してください。右ワキの開きが大きいと、シャフトがクロスしてしまいがちなのです。また、トップオブスウィングで右への体重移動が不足すると、より症状がひどくなります。



トップオブスウィングで右ワキを締めることで、シャフトがクロスにならずスウィングプレーンにのった位置になる

カリスマプロゴルファーが

あなたの悩みを一発解消

そこで、これを矯正する練習方法をご紹介します。まず、柔らかめのゴムチューブを右腕上腕に結び、反対側の端を左足で踏んでください。この状態からそのままテークバックすると、右腕が開きにくいいため、コンパクトスウィングが意識できます。



ゴムチューブで右腕の動きをコンパクトにすることで、右ワキの締まったトップオブスウィングを意識できる

以上のように、ドライバーのような長いクラブほど、大きなスウィングよりもコンパクトなスウィングを意識するようにしましょう。