

Q

理想的なバックスウィングを習得する方法

年齢70歳の男性です。コースは、毎週1度は出ています。ドライバーは、比較的に安定してます。ミドルアイアンの正確なショットを求めて毎日、自宅の練習ネットで練習してます。

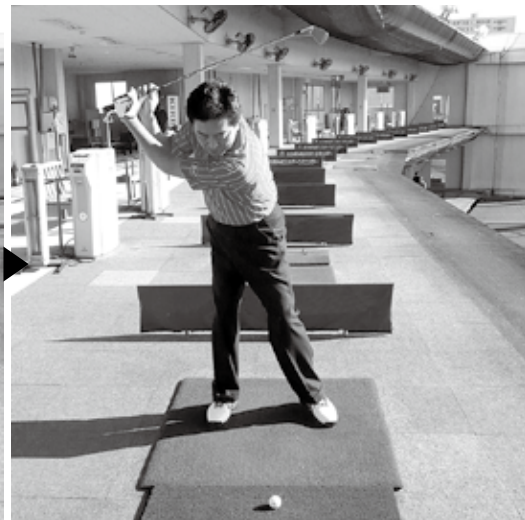
【質問内容】

正しいバックスウィングとトップを教えてください。

A

スウィング中の“手”の動きは「体の幅から外れない」ことが大切です。また、テークバックでは上半身の力をいかに抜くかが課題になると言えます。そのためには、グリップの握る強さも大切です。目安としては、きつく握りしめた状態を10とすると、3程度の力で握りましょう。

そこで、まずバックスウィングでグリップが右腰まで動いてきた時点で、グリップエンドがボールを指しているかどうかを確認してください。この時、グリップエンドが体の幅の中に収まっているのが理想のポジションです。また、腕を動かすのではなく、積極的に胸を右に向けるように意識し、そのまま少し左肩を回せば、トップオブスウィングの形が完成します。



テークバックでグリップが右腰の高さまできた時にグリップエンドがボールを指すようにし、そこから腕を動かすのではなく体を右に向けることでトップオブスウィングの形を完成させる

カリスマプロゴルファーが

あなたの悩みを一発解消

ゴルフスウィングで言うところの「正しいスウィング」とは、ご自身の骨格や運動能力に合ったものだと考えてください。プロや上級者などのスウィングはとても参考になりますが、体に無理をして真似ても決してよい結果とはなりません。よって、大きくダイナミックな動きよりも、コンパクトなスウィングでも正確なインパクトが作れる動作を「正しいスウィング」と考えてください。