Q 腰を「回す」動きと腰を「切る」動きの違いを理解する

ゴルフは、よく腰を切るとか回せと言いますが、私は両方とも伝えたいことは(言っていること)結果的には同じだと思いますがいかがでしょう。
インパクトの時、腰は開いても上半身は開くなと言いますが、腰を切る(回す)と上半身も回ってしまうし、上半身を開かずに腰だけを切ろう(回そう)とすると右肩が下がってしまうのですが、その辺のテクニックをご教授願います。

A

ゴルフスウィングは回転運動だということは理解していると思いますが、その回転運動の中で、大切な役割を果たす「腰」を意識する時に、「回す」または「切る」という表現を使うことがよくあります。この2つの言葉は同一のものとして表現される場合もありますが、私は若干違う意味で使っています。

実際のスウィングで言うと、腰を回転させた結果、股関節に角度ができ、力が溜まった状態を「切る」とイメージしてください。つまり、「回転」運動をした結果、股関節が「切る」状態になるということです。

そこで、ご質問者の方の質問では、「腰」を回そうと意識すると上体も一緒に回転してしまい、肩が開いた状態になりやすいということですが、その原因はバックスウィングにあるかもしれません。バックスウィングでの動作は、基本的に右股関節を意識しましょう。アドレスでの右ヒザの角度を保ったままバックスウィングしていくと、右股関節に角度が付き、力が溜まった状態になります。これが「切る」という状態ですが、バックスウィングでこの状態を作れないと、ダウンスウィングでも「切る」状態は作れません。ダウンスウィングでは下半身から始動し、左に体重移動しながら腰を「回転」させていきます。

この時、大切なのはアドレスで作った骨盤の前傾を保つことです。「上半身を開こうとすると右肩が下がる」という現象は、骨盤の前傾が崩れているから起こると考えられます。前傾を保ちながら「回転」していくと、骨盤は「切る」状態になるのです。このように、「回す」と「切る」は、深く関係しながら連動した動きだと言えます。

Copyright © Consumer's Happy. All Rights Reserved.
掲載の情報・画像など、全てのコンテンツの無断複写・転載を禁じます。

インパクトでアドレス時に作った骨盤の前傾が崩れると右肩が開いてしまうので、前傾姿勢を保ちながらインパクトするように意識する

Copyright ⓒ Consumer's Happy. All Rights Reserved.
掲載の情報・画像など、全てのコンテンツの無断複写・転載を禁じます。