

## Q 体重移動の力を無駄なくボールに伝えるスウィング

バックスウィングでトップから正しいダウンスウィングのつかみ方を教えてください。

## A

ゴルフスウィングは、アドレスを出発点に、終点のフィニッシュまで全ての動きがつながっています。よって、正しいダウンスウィングには正しいトップオブスウィングが必要ですし、正しいトップオブスウィングには正しいバックスウィングが必要です。

そこで、まずは原点となる「アドレス」を大切にしましょう。アドレスは自然体に構えることが必要なので、グリップは強く握り過ぎていないか、体重は前後左右どちらかに偏り過ぎていないか、股関節が正しく折れているかなどを重点的にチェックしてください。

そして、スウィングの始動は手首や腕だけを動かすのではなく、胸や背中の大きな筋肉を捻るように意識しましょう。股関節の前傾を保ったまま、上体を捻った限界がトップオブスウィングの位置です。こうすると案外小さく感じるかもしれませんが、この状態でしっかりと右足に体重がのればトップオブスウィングの完成です。

それから、ダウンスウィングは捻られた上半身をそのままにし、左足を踏み込むようにして始動します。この時、腕の力はアドレスから抜けていることが前提です。そして、捻られた上半身は、下半身が左に回転するのにつられてほどけます。

いずれにしても、全ての原点である「アドレス」を大切にし、決して振り急がず、スウィングの始動を丁寧することで、スムーズなダウンスウィングが生まれるということを理解してください。