

## Q スウィングテンポを調整する方法

テークバックの際、右ヒザを少し内側にたたみ、右腰が上下しないようにしてスウィングしていますが、テークバックの切り返しが早くなります。どうしたらもう少しゆっくりできるのでしょうか。

## A

テークバックの際、右ヒザが伸びたり外側に動いたりするのはよくありません。しかし、それを意識しすぎると右への体重移動が不足してしまいがちです。また、体重移動が少ないと、スウィングのテンポも早くなりがちです。ご質問のように、切り返しが早いと感じるのは、そのあたりに原因があるかもしれません。

腰が上下してしまうのはあまりよい動きではありませんが、テークバックでは右腰は後ろへ回り、切り返し以降、左腰が後ろへと大きく動きます。よって、テークバックでガチガチに固めるより、柔らかくしておいたほうが動きに余裕が出てきます。一方、ヒザのように敏感でよく動く関節を意識して制御するのは難しいです。また、人間の体には反射が備わっているため、内側に絞ったヒザは、反射で外へと動いてしまう可能性もあります。そこで、テークバックでは、右ヒザではなく“右腿”に意識を置いてください。

実際に、アドレス時の右腿の角度を保つようにテークバックをしてみると、骨盤もよく動き、自然とヒザも動かなくなるでしょう。体重移動がしっかりとできるようになれば、スウィングのテンポもきっとゆっくりになってくるので、試してみてください。