

Q 多くの人が誤解している「軸をぶらさない」スウィングとは？

アドレスからトップの状態になると頭が左側に動いてしまい、上体が反り上がり、バックスウィングの時に手の動きが右の耳の後ろに手が上がりません。よろしく願い致します。

A

ゴルフスウィングでは、よく「頭を動かすな」という言葉を聞いたことがあると思いますが、実際のスウィングでは、頭は右にも左にも動くものです。よって、バックスウィングでは頭は右に動き、ダウンスウィングではアドレスの位置に戻ると思ってください。つまり、スウィングは、軸が左右の股関節の間で移動する「2軸スウィング（2軸打法）」であるとイメージすれば分かりやすいでしょう。これを軸が1つだとイメージすると、スウィング中、体がぶれてはいけないと思ってしまい、軸が動かず体重移動が上手くいきません。そのため、体重移動が逆になってしまうので、トップオブスウィングでは上体が反り、体重が左足にずっとある状態になります。そのため、上体が回転せず、トップオブスウィングでグリップが右耳の後ろに行かないのです。

そこで、正しい体重移動と2軸スウィングを体感できる練習方法をご紹介します。まず、アドレスの構えのままゴルフクラブを水平（真横）にして、左右の手を離して持ってください。手の間隔は腰幅ぐらいがよいでしょう。そして、クラブの水平を保ったまま上半身を右左に捻ります。この時、右左の股関節に体重を感じられるように意識してください。



ゴルフクラブを水平になるようにつかみ、右左の股関節に体重移動を感じられるように上半身を捻る

カリスマプロゴルファーが

あなたの悩みを一発解消

また、実際のスウィングのようにクラブを上上げるという動きは要らないので、クラブが斜めにならないように気を付けてください。これで正しい体重移動が理解できるでしょう。