

第38巻手打ちスイングの特効薬

飛ばそうと思って思い切りクラブを振っても、なぜか飛ばない。手打ちで、クラブを振っていませんか？手打ちでクラブを振っても大きな飛距離は決して望めません。パークゴルフの場合、短いホールが多いため、手打ちでもそれなりのスコアになるため気がつかず、中、長距離になってなぜこんなに飛ばないのと首をひねる人も多いと思います。手打ち矯正をどうしたら良いか考えてみよう。

1. 手打ちの大きな原因は、テークバックにある

パークゴルフのスイングは、体の回転運動でボールを飛ばします。下半身をどっしり構え、上半身を捻転させ、その反動でクラブを振り反発力でボールを飛ばします。それは解っていてもつついクラブを手(腕)だけで担ぎあげ、振ってしまいがちです。

なぜ手打ちになってしまうかというと、早く振り上げてトップの形を作りたいという意識がそうさせてしまうのです。そのため、腕と上体の一体感が崩れてしまうのです。

防止するコツは、両腕が縛られているイメージで、両腕がつくる三角形を崩さないように意識することです。



どこにでもあるタオルで両腕をしばり、両腕の三角形を作る



時計の9時から3時までのハーフスイングでボールを打つ。この反復練習により両腕との一体感を覚えさせる



3時までのフィニッシュ！時計の9時、3時とはクラブヘッドの位置ではなく手首の位置なので間違わないように！

2. 肩が回った良いテークバックにするには！

手元をヒョイと上げてしまわないで、キチンと肩が回ったテークバックすることが肝要です。テークバックは手元から始動させている方や、クラブヘッドからという人など色々な方法があると思いますが、私が実践している、確実に肩が回る方法を教えましょう。

それは、**左肩からテークバックを開始する**ということです。従って、若干手元が遅れてくるくらいの感覚でトップの位置を作ります。左肩から始動することにより、深いトップ位置を作ることができますし、両腕の三角形も崩れません。その結果、良いボールを打つことができるのです。



テークバックは左肩から！



手首をこねないで、左肩から始動させる(○)



手首を使って振り上げると手打ちの原因になる(×)