

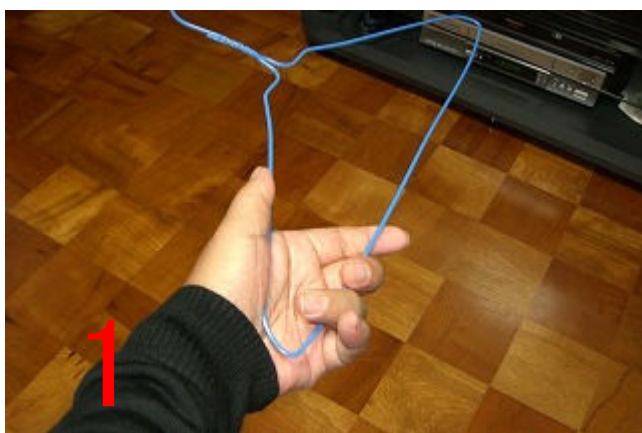
第40巻グリップは、ゆる〜く握るのがコツ！

この巻では、グリップは、ゆるく握りましょう。「ゆる〜く握った方が、飛びますよ」と学習しましたが、ワイヤーハンガーを使ってグリップの感覚をからだで覚えましょう。

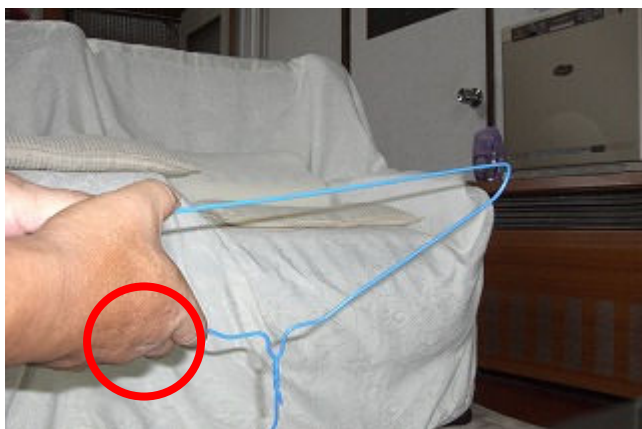
いざクラブを握ると「クラブがすっぽ抜けなくても、ボールに当たった時にブレてしまうのではないか？」という不安、そしてボールに相対したら、「飛ばしてやろう」という欲のためにグリップを強く握ってしまいます。グリップを強く握るといことは「百害あって一利なし」です。

1、ワイヤーハンガーで指先に「引っかける」感触を覚える

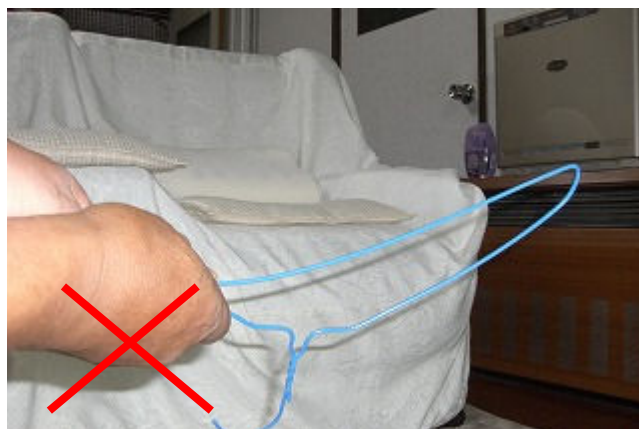
ハンガーの上側に親指を置き、下側に中指と薬指を引っかけて軽く握ります。



1、まず左手の中指と薬指を引っかけるようにハンガーを握る 2、自分の握り方で右手もかぶせて両手で握ってみる



ハンガーがつぶれない程度に握ることが、大事！（○）



強く握るとハンガーがつぶれる。ほとんどの人がこの強さでグリップを握っている。（×）

2、ワイヤーハンガーで練習器具を作ろう

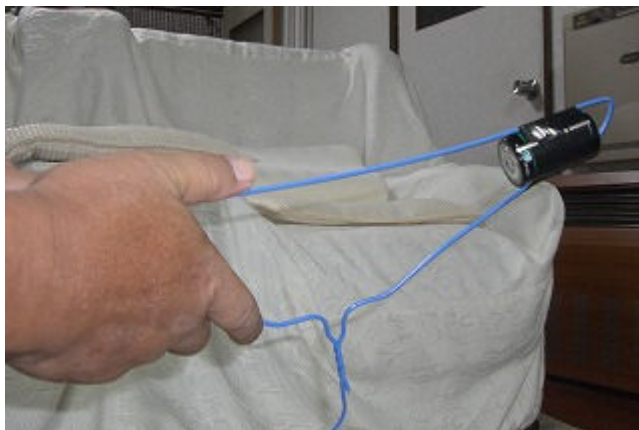
非常に便利で、手軽な練習器具です。作り方は簡単で、ワイヤーハンガー、使用済みの乾電池、ビニールテープを用意します。



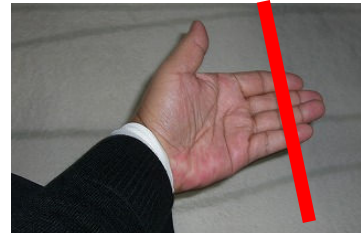
ワイヤーハンガー、乾電池、ビニールテープを用意



ハンガーの一端に使用済みの乾電池等重みのあるものを、テープで巻きつける。



重みのあるものをワイヤーハンガーにテープで固定する。



グリップは、第2関節で握る！

3、重みを利用して自然に振れるようにしよう。

練習は、クラブと同じ感覚で振ります。腕に力が入ったり、ウエートシフトを大きにすると重りが弾んで上手く振れませんハンガーはしなりやすくなっています。手打ちのイメージでテークバックしたりインパクトで腰を使いすぎるとうまくいきません。腕の力をしっかり抜けているか(グリップの握り方も)がポイント。