

第45巻 同じスイングを追求するコツあります！

いつも同じスイングができる様、意識しているのだが何故かその都度スイングが違う。「同じスイングができるともっとぶれないで良いボールが打て、スコアも良くなるのに！」

と思っている方は沢山いると思います。いつも同じスイングを追求するには、左右対称に振る意識が大事ですが、これがなかなかできない。バックスイングとフォローを同じように振るイメージを作ることが重要だということは解っているのだが……。スコアに直結する、同じスイングができるよう実践的理論を考査してみたいと思います。

1、どうしても力んでしまう人へ

スイングで一番大事なのはインパクトの形です。正しいインパクトの形ができるとナイスショットは間違いありません。しかし、インパクトの形を意識しすぎると力んだり、合わせ打ちになってしまいます。うまくいかせるとは、インパクトではなくフォローの形を意識してスイングを組み立てる事です。フォローの位置がいつも同じになるよう意識して振ることがどうしても力んでしまう人のナイスショットをするための最大のポイントです。玉筋をインパクトで調整しようとするのが力みの原因なのでこれを解消するための方法がこれです。



恵庭メイプルPGにて 札幌 加藤征昭氏

素振りでも、一度フォローの形を作っておき、本番ではそこに振っていくことだけを意識すると良い結果がでるでしょう。

2、振り遅れてタイミングが合わなくボールが右方向に行く人

学習した通りに打っているのに振り遅れてなぜかボールが右ばかり行く人。そんな人は左わきの締め方をチェックしてみてください。よく左わきを締めてスイングしろと言われるますが、スイング中ずっと締めているのは間違いです。窮屈なスイングになり、振り遅れの原因となりボールが右に出るのです。**左わきを締めるのはインパクトの瞬間だけ**を心がけてください。これだけでナイススイングとなるでしょう。



インパクトの瞬間、左わきを締めることにより同じスイングになり同じ玉筋のボールがでるようになる。



バックスイングでは、左手甲が正面を向くように上げると、正しい軌道を通することができる。
左手甲が、上を向くとフェースの開閉が大きくなり正しいスイング軌道から外れることが多い。

3、テークバックでどこに上げるか解らない人

テークバックの仕方です正しいスイング軌道を通るのか、外れたスイング軌道を通るのかが決まり、結果的にナイスショットになるか、そうでないか決まってしまう。クラブの軌道が一度外れてしまうと、テークバックが大きくなればなるほど軌道が大きくなります。一定にするための方法は、肩をしっかりとまわして(手打ちにならないように)バックスイングで腰を回す(切る)事です。



右ひじが下向きを意識して左肩をアゴの下に入れると正しいトップ位置となる。



右ひじが外側を向くと、軌道から外れてしまう

軌道を気にし過ぎるあまり、手でクラブを上げていませんか？手元でそっと丁寧にクラブを上げようとする内側に上がりすぎたり、外側に上がりすぎたりします。テークバックでは、腰を右にグイッと回す(切る)ことが大事です。それに引っ張られてクラブが上がれば、自然と正しい軌道になってきます。後は、右ひじは下向きのまま、左肩がアゴの下に入れば、いつも同じ正しいトップの位置になります。



ダウンスイングからインパクトも手元で、調整しようとしなくて、下半身の動きにクラブが引っ張られるように意識する必要があります。トップの切り返しからダウンスイングでは右ひざを少し目標方向に送ることが、左腰を素早く回転していつも同じ軌道でクラブを振るコツになります。

4、シンプルな体の動きを覚えよう

「クラブを振る」ということは、腕を振る事とは違います。腕を振るのではなく、体の回転に腕がついて行くだけです。まず「前にならえ」の形を作り、そのまま体を回してください。この状態で体を回すことにより腕は必然的についてきます。この体の動きの感覚が全てのショットの基本になります。



腕を使う意識があると、体の回転よりも先に腕が動いてします。これが手打ちの原因となります。

アドレスでは、お尻を後ろにつきだします。

股関節を意識してアドレスを取りましょうというと、へっぴり腰でヒザを曲げただけの人があります。股関節から上体を前傾させたら、お尻を後ろにつきだすようにします。こうすることによってスイング中に前傾姿勢が変わる事はありませんのでナイスショットとなるのです。



パークゴルフ虎の巻 第45巻 同じスイングを追求するコツあります！

5、クラブの動かし方

パークゴルフもゴルフもクラブを始動させるということが最も難しいポイントです。普通はテークバックをしてフォローという流れで考えますが、逆にフォローからクラブが下りてくるイメージで始動する「動から動」の動きの流れが正しい体の再現性を高めてくれます。この意識を持って始動すると正しいクラブの動かし方につながります。クラブを2本持たなくても、素振りの時にフォローの形から始動してバックスイングに移行する方法も有効です。



フォロー側から、クラブが軌道上を戻ってくる イメージを持つ



右手のクラブがインパクトまで戻ってきてから左の実際のクラブも動き始める



流れの中で始動すると、どこにクラブを上げようか考えなくても勝手に動いてくれる。