

第49巻打った後のフォローってこんなに大事！

講習会を、実施していて感じる事は、テレビでゴルフ中継を見ていて感じるのか、「ヒョイ」とテークバックして、フォローでもすぐ腕をたたむことが「良いスイング」だと勘違いしている人が多く見られるということです。ゴルフでも、パークゴルフでも、ショットが素晴らしい人に共通していることは、インパクト後50センチ位は、真っすぐ右手を押しこむイメージで打っているということです。良いショットを打つには、バックスイングが大事という人がいますが、それ以上に「スイングで重要なのはフォロー」なのです。曲がらない、強いボールを打つためのポイントをまとめてみました。

1、叩きに行くとボールは曲がる！フォローで目標と握手するイメージが大事！

フォローのイメージは、打った後の腰の高さ位で目標と握手するイメージを持つことにより、叩くイメージを払拭することが出来、インパクトを通過点にすることができます。必然的に両腕も曲がらずナイスショットとなります。



右手が目標方向と握手するイメージ！



肘が曲がっているなので、ボールが曲がりやすい



2、インパクトをゴールにしないで、両腕がつくる三角形を崩さず振り切る。



両腕が作る三角形を崩さないで、フォローの形を！



腕を曲げた状態のフォローは、方向性が悪くなる！

3、真っすぐ飛ばない人こそ、右サイドでクラブを操作しがち、左サイド(フォロー)を意識することにより真っ直ぐ飛ぶ！

その人により、意識する部分は違いますが、上手な人の多くは、フォローを大事にします。

「低く、長く真っ直ぐなフォローでないと、方向性も悪く飛ばない」しかし、多くの方は、右サイド、つまりトップからインパクトのことばかり意識し、インパクトをむかえたらそれで終わりという人が多いのです。左手の甲が、フェース面だと考え、インパクトゾーンは、**左手甲で低く長く、真っすぐボールを押し込む意識**が大事なのです。

(写真右上)手の甲が目標方向を向いている。
それ以外は、手の甲の向きが間違い！



4、インパクトゾーンを低く、長く取るための練習方法！

ボールの前後は、クラブ約1本分位真っ直ぐヘッドを動かしたいものです。そのために、フォローの位置から素振りをすることにより、インパクトゾーンを低く長くとる練習になります。



クラブ1本分の位置から素振りをスタート！

腕を曲げないことがポイント！



インパクト後もヘッドが、真っすぐであるかどうかで、ボールの曲がりが決まります。このゾーンを低く長く取ることを念頭にに入れてください。上記の位置から素振りをはじめるとインパクトがゴールではなく、通過点ということが実感できる！