

# 第57巻 飛距離アップのための4ヶ条

飛距離アップは、誰もが望むことです。どう飛ばしたら良いか、色々考えてプレーされていると思います。虎の巻第7巻の方で、飛距離アップの秘密として

- ①ジャストミート
- ②インパクトゾーンを低く長くとる
- ③体重移動
- ④ヘッド・スピード
- ⑤道具により飛距離も変わる

と学習しました。今回は、上記を踏まえどういう事が、飛距離アップさせるポイントか？これから、シーズンオフになりますので、自宅でもできる練習方法、そして練習の際に気を付けること等を含め考えてみよう。

## 1、クラブ

まずは、道具です。「構えやすいクラブ」が、非常に大事です。色々なメーカーのクラブが出ていますが、構えた時に、安心感のあるクラブが、スイングのカミをとりより速く振れるポイントとなります。最近のクラブは軽量化が進んできています。軽くて飛距離が出るという、うたい文句です。しかし、人それぞれ体力、腕力は違います。力のある人が軽すぎるクラブを振ると、腕の力だけで操作しようとしたり、インパクトで引っ張りすぎたりする場合があります。逆に、重すぎると、ボールが右にふける傾向になったり、後半戦に疲れてきてクラブが振りきれない等が起きます。自分に合った重量を把握するという事が重要です。(メーカーにより、重量が重くても軽く感じたり、逆の場合もあるので持った時のフィーリングが大事なのか?)



※平成24年1部メーカー現在のモデル  
各メーカーのパフレットより掲載

## 2、赤ちゃん体幹トレーニングと腹筋トレーニング

これは、金メダリストも取り入れているトレーニング方法で某ゴルフスクールでも取り入れられている方法である。まず、四つん這いになり、腰をあまり落とさないでハイハイをします。3分程度を3セット位行ってください。しっかり脇をしめてジグザグに円を描いて廻ってください。肩甲骨や背骨、股関節など普段意識しない部分の使い方を知ることにより、怪我の防止に繋がりが可動域が広がり、飛距離アップに繋がります。



少しきついかもしれませんが、腹筋を鍛えるという事は飛距離アップに欠かせません。我々も年を取ってきたので身体を何度も起こすような腹筋運動はきついため「足上げ腹筋」をしましょう。寝そべて両足を揃えて垂直にあげて45度くらいの角度で足をストップさせて10秒数えます。寝る前でも3~5セット続けてください。飛距離アップは、間違いなし！

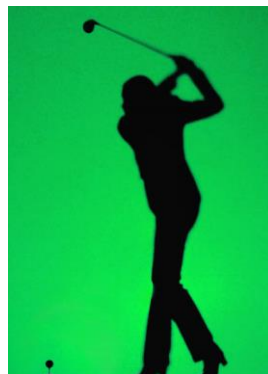


図のようにできると最高だが、体は、起こさなくても良い。

## 3、スイングとアドレス

飛距離アップさせるためには、下記の4点に気を付けること。

- ①肩と腕は平行に動く。それぞれがバラバラになってはいけない。
- ②体の回転で打つ。(手打ちではない)
- ③スイング軸の安定
- ④体重移動

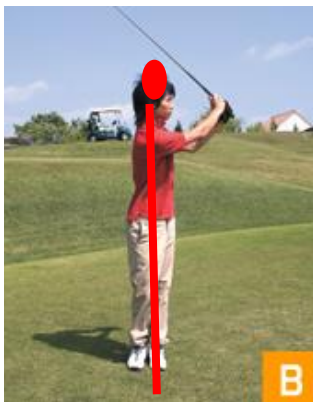


アドレスの良い人は、スイングも良いと云われています。ハンドダウン・ハンドアップになっていないか点検をしてください。また、ボールに近く立ち過ぎるとパワーロスが生まれ100%のパワーをボールに伝える事が出来ません。懐を深くして、腕がスムーズに動かせるようにアドレスしてください。

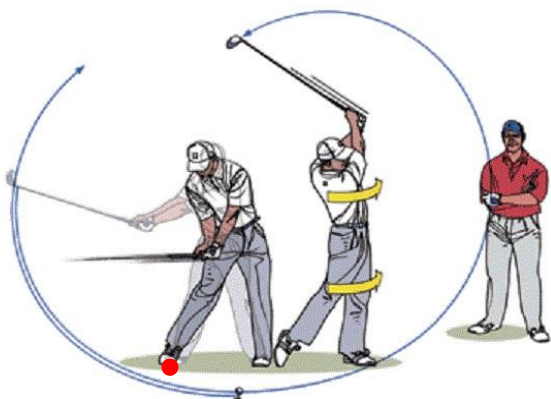
## 4、練習

①スイング軌道を安定させる練習方法→両脇を軽く締め、両手の手のひらを上に向けて前傾姿勢をとり、そのまま体を何度も回転させます。

②スイング軸の安定のための練習→両足閉じスイングをしてください。頭を動かさないようにしてください。練習のコツは、体の中心にスイング軸を感じながらスイングすることです。上半身を使い過ぎてしまう方には上半身の余計な動きが抑えられる効果もあります。



③体重移動の切り返しの練習→右足で何かを踏んで、左足に体重を移すを強制的に行う事により体重移動への感覚を掴むことができます。



④椅子素振り運動→椅子に座って下半身を使いにくい状態にして、腕を主体に振る練習です。腕をしならせる事を学習することにより、スピードが上がります。



肘掛けの無い安定した椅子をご用意ください。そして、クラブか、または、短い棒でクラブの代わりにしても構いません。

最も大切なポイントは、ダウンスイングからフィニッシュまでの流れの中で、左ヒジがどこで折りたたまれているのかに注意しましょう。

⑤ステップ素振り→最初のテークバックでは、右に体重をかけ、フォローでは左に体重が移動するように大きくステップしながら振ります。

## ※結論

飛距離アップは、クラブを見直し、体幹を鍛えるトレーニングをして、スイングを見直し、より良いスイングをするための練習が必要である。一朝一夕には飛距離アップは望めません。少しずつでも、上記を実践することにより必ず効果は出るものと思います。