

第11巻 体型別スイングの傾向と対策

この章では、体型別のスイングの注意点について検証していききたいと思います。十人十色といいますが、体型も太っている人、細い人、背が高い人、低い人など千差万別です。その体型別に長所、短所を分析し、スイングの傾向と注意点、対策を探ってみたいと思います。

「体型別スイングの傾向と対策」

1、太っている人

傾向としては、腹と腕に肉がつくために、アドレス時クラブを身体から離して構える人が多いようです。太ってくると**身体とボールの位置がだんだん遠くなる傾向**がありますので注意が必要です。パワーはありますが、クラブを身体から離すとヘッドスピードが上がらず思い切り振っている割には飛びません。飛ばないので目一杯振る。フォームが崩れて方向性も悪くなるなど悪循環になります。また、無理にスイングをすると一番負担がかかるのが腰です。良いショットをするには**「腰の切れ」**が大事ですが、太っている人は、体重を減らすのが一番です。しかし、なかなか減らせないのが実情です。対策は、肩甲骨まわりのストレッチをたくさんすることにより、回らない腰まわりをカバーしましょう。また、両腕を回したり、両腕を開き肩甲骨回りの筋肉を動かしましょう。腰にクラブをあて腰を回すストレッチを3ホール終了ごとに行ってみてください。効果抜群ですよ。パターについても、同様に腹が邪魔なため左目の真下にボールがこないで離して構える傾向がありますので注意が必要です。



ボールから身体が離れすぎ(×)



()

2、痩せた人

下半身の使い方に問題のある人が多く見られます。

痩せた人というのは、全体的に非力だと思っているため目一杯身体を使って飛ばそうとする傾向がみられます。

そのために、**下半身のバランスが崩れ、軸が動きすぎる**人が多く見られます。それには、崩れるほど振らないということが大事です。アドレスでは、まずヒザを伸ばして真っ直ぐに立ちます。

次に両足の内側を肩幅ほど開き、股関節から身体を折って前傾します。その後背筋を伸ばし、腰を張ってヒザを曲げます。従って対策としては、下半身をしっかりさせバランスを崩さないスイングを最優先させることが重要なのです。パターについては何故か左足ウェイト、右足ウェイト低く構え過ぎ

など多様な構え方が多いのがこの体型です。体重配分は右足、左足とも50%で、拇指丘に体重を乗せなければなりません。高い位置(目線)で構えるようにしましょう。



スエーで軸がぶれている(x)



()

3. 背が低い人

背が低い人は、高い人に比べて遠くに飛ばすということに関しては不利です。しかし、重心位置が地面に近いために横方向の動きをおおきくしてもバランスが崩れにくいという利点があります。したがって、安定感は抜群です。飛ばしたい場合も2軸打法を実践してもバランスよくスイングすることができると思いますが、**コンパクトなスイングの人が多く見られ飛距離を損**している場合が多く見られます。身体を大きく使い、バックスイングでは右足、フィニッシュにかけては左足にしっかり体重が乗る動きを身につけて飛ばして下さい。またボールと自分の目との距離が近いためにアプローチの上手な人が多く、寄せ名人(アプローチ)が多いのがこの体型です。パターでは、**低く構え過ぎる**人が多く見られます。ボールに近づき左目の真下にボールを置き、背筋を伸ばして構えるようにするとラインが良く見えカップインする確率が高まるでしょう。

4. 背が高い人

背の高い人はアドレスにおいてクラブの長さが最長 86 ㌢と短いために前傾が深くなりすぎて**猫背になる傾向**があります。また、恵まれた体格を生かしたスイングをしていない人の多くは、パワーがあるために、**腕力に頼ったスイング**になっています。胸を張るように上体を起こして構え、ヒザは軽くまげて重心を落として、下半身を安定させてください。それから、肩から回すイメージでバックスイングをして下さい。大きな円をイメージして、打ち急がないでユックリ大きく振ることを心がけて下さい。背の高い人の利点はクラブをアップライト(縦振り)に振れるためパワーをボールに伝えやすく方向性が良くなることと、スイングアーク(軌道の円弧)を大きくとれるために飛距離が出ることです。振れば飛びますので目一杯のスイングはしないで、80%程度のスイングを心がけて下さい。良い結果に繋がると思います。パターもショットのアドレスと同様に前傾が深くなる傾向がありますので注意してください。



猫背 (×)



()

5. 身体の硬い人

身体が硬いと上半身主体のスイングとなり、下半身が止まりやすくなります。下半身が止まっているのに大きく飛ばそうと思うためインパクトで身体が伸び上がります。右足の蹴りを使えないので飛距離が伸びないだけでなくミスになる動きもできます。解決法は、ストレッチを習慣づけることが一番です。年をとっても柔軟性は取り戻せるそうです。股関節のストレッチを十分行ってください。方法は、スタンスを広めにとり腰をグッと落とすスクワットと、片足を伸ばして腰を落としていくストレッチを実践してください。スイングでは、横の動きを意識してください。下半身を使う意識をもつことで飛距離は大幅に伸びます。



両膝の屈伸 スクワット



ちょっと辛いが・片足スクワット

6、せっかちスイングの人

スイングテンポの速い人は、打った瞬間にボールを目で追いかける傾向が見られます。早く結果を見たいために打った方向を見てしまいます。左肩が開き右方向へボールがでるミスショットになります。また、リキム傾向も見られます。とくに、右腕の力を抜いて打ちましょう。力が入ると上半身がガチガチになりスイングでは手がクラブヘッドより前になるようになりヘッドが走りません。対策は、「インパクトゾーンを低く、長く」と学習しましたが、ボールの先20～30cm前方まで打ち抜くイメージを持つことが大事です。また、スイングテンポの速い人は「イチ」「ニー」で打っていると思いますが「サン」までボールを見ていて下さい。すぐ頭を上げて打った方向を見ないで下さい。打つと同時に頭を上げて早くボールを見ても打ったボールの方向性が悪くなることはあれ、距離は変わりません。

7、ゆっくりスイングの人

ゆっくりスイングの人は、捻転のスピードが遅く、へそ打法になっていない人がみられます。身体の捻転のスピードより手が早く回ってみたいその逆になったりすることがあります。また、腰の切れ(横運動)がないとパワーがでません。ゆっくり捻転しても右足、左足と体重移動をキチンとし、スイング中の腰の高さが変わらないように振りましょう。また、素振りの段階で声を出しての素振りをお勧めします。スイングのタイミングは「イチ・ニー」でも「イチ・ニーの・サン」でも構いません。自分の理想のタイミングになるように声を出し、その声になぞって「へそ打法」を意識して振るようにしてください。上半身と下半身がバラバラの動きになっていたものが一体化すると思います。