

## 第24巻 ワンランク上達のために！ I 章

### バックスイングのクラブ角度は自分から見て11時～12時！

バックスイング、ダウンスイングの際、写真位置のクラブ位置を確認してください。

ボールを真っ直ぐ飛ばすには、自分から見て11時から12時の位置にクラブが向いていなければなりません。

これが、角度が1時以降を向くとクラブが開いてボールに当たるため右方向に飛びます。

逆に、10時くらいの位置でボールを打つということはクラブが被さって下りてくるためボールは左方向に行く傾向になります。

撮影協力 岩見沢 斎藤 浩氏



自分から見てクラブフェイスの向きが11時から12時を向いている (○)



自分から見てクラブフェイスが10時の位置に向いている。この場合のボールは、左方向に行く傾向にあります。(×)



自分から見てクラブフェイスが1時の位置になっているが、この場合は右方向にボールが出ます。(×)

## ボールを飛ばしたいなら足元から！

飛ばそうと意識したとき、アドレスしたら上体に力が入ります。上体に力が入ると、軸のブレ、ヘッドスピードが上がらない、ミート率が悪くなるなど良いことは一つもありません。

飛ばすアドレスは下半身から作るのがベターです。

- 1、フェースを目標方向に合わせる。
- 2、スタンスを決める。
- 3、拇指球に体重がかかるイメージで立ち、ヒザの位置を決めます。
- 4、ヒザは硬くならないように柔らかく適度に曲げます。
- 5、上半身の力を抜いて、腰、手元を決めて完成です。



フェースを目標方向へ！



足を開きスタンスを決めます。



拇指球に体重をかけ、ヒザの位置を決めます。



腰の位置を定めます。



アドレスの完成です！

## 大きなスイングアークが飛ばす秘訣

コースを回ってみてパークゴルファーの大半はスイングアークが小さい。ヒョイとクラブを上げてボールに当ててそれでスイング終了ではボールは飛びません。

飛ばすには、スイングアークを大きくしなければなりません。秘訣は、左脇が開かないようにしっかり締めて、手元が腰の位置にくるまで脇を締めたまま手元を遠くに持つていくことです。



スイングアークが小さいとフォローも小さい(×)



スイングアークを大きくしましょう (○)

(練習方法)

タオルを左脇にはさんでの練習が有効です。手元が腰の位置までは落とさないようにしましょう。

フォロースルーでは脇を締めて手元をできるだけ遠くに上げます。すると、タオルが落ちますがそれでOKです。逆にタオルが落ちない場合はスイングアークが小さいということです。



左脇にタオルを挟みます。



タオルが落ちたらスイングアークが大きいということです。(○)



タオルが落ちていません。

手元を遠くに上げなければなりません。(×)