

## 第24巻 ワンランク上達のために！Ⅱ章

### 手と身体の捻転を同調させる練習方法

「へそ打法」とは、スイングの際、クラブのグリップエンドは身体の正面(へそ)を向く打法です。この打法が正規のスイングの基礎となるものです。しかし、どうしても手打ちになっている人が多数います。手打ちになると、飛ばない、長い距離を打つ場合手首や腕に無理がかかる。等、良いことは一つもありません。どうしてもこの感覚がわからないという意見が多いので、手の動きと身体の動きを同調させる練習方法を教えます。

それは、**グリップエンドを「へそ」に当てて素振り**をする練習方法です。まず、グリップエンドを「へそ」に当てます。クラブが必ず身体の正面を向くようにしてください。その状態でクラブと身体を同調させてバックスイングをします。そのあと、身体の正面を通して目標方向にクラブを向けます。

フィニッシュでは、胸、腰とクラブヘッドが目標方向に向くように振り切りましょう。

この素振りを何回かすることにより「へそ打法」で打つことができるようになります。試してみましょう。

撮影協力 三笠 中澤 義徳氏



グリップエンドを「へそ」に当てます。



クラブを「へそ」に当てたまま、バックスイングをします。



インパクト後もグリップエンドは「へそ」を向きます。



フィニッシュでは、「へそ」も、グリップエンドも目標方向！

数回素振りをする、身体の使い方を実感できるでしょう。

## クラブの重さを意識して両脇を締める

ボールを真っ直ぐ飛ばす上で大事なことは、身体と右ヒジの間隔を変えずにボールを打つことです。右脇が開くと手が身体から離れ腕と身体の一部感がなくなり、クラブの軌道も変わってしまいますので方向性が悪くなります。方向性の悪い人の大部分は脇の甘い(開く)人が多いようですので、脇を締める方法を学習しましょう。これをマスターすることにより「ナイスショット」は貴方のものです。

まず、クラブを握り上段に構えます。そのまま、剣道のお面をするときのように、クラブの重みを感じて下ろしてきたときに、地面に着く前に止まる場所があります。そこが、脇の締まるポイントです。この場合、二の腕の内側が脇にふれています。この触れている感じを実感してください。この状態で、クラブを地面につけ前傾姿勢をとりアドレスとなります。

撮影協力 岩見沢 滝本 恒雄氏



上段の構えから腕を伸ばし下に下ろしてきます。



クラブが止まる場所があります。そこが、脇が締まっているところです。これで打つ準備ができました。脇を締めた状態で、地面にクラブをつけます。(右図)  
ポイントは、肩、腰、ヒザ、つま先を目標方向と平行に！

## 正しいスイング軌道 = 右脇を締める、どうしたら良いか？

アドレスで作った、身体と右ヒジの間隔がバックスイングで離れると右脇が開いてしまいます。右脇が開くとスイング軌道も正しい軌道を通らないことが多く、ボールが何処に飛んで行くかわかりません。またヘッドスピードも上がらないため飛びません。正しいスイング軌道は右脇を締めなければなりません。右脇を締めるには、右ヒジをバックスイングの支点とし、円運動でヘッドを上げていく必要があります。



左ひじを伸ばすと右ヒジはたたみやすくなる



右ヒジは下を向きます。(○)



支点がないとヘッドが真っ直ぐあがりリフトアップが安定しない。(右腕が真っ直ぐになっている)(×)



右ヒジを支点とするための練習方法です  
まず、左手で右ヒジの上を軽く抑えて……



バックスイングをすると右ヒジが下を向きます。そのままの状態フォロースルーを取ります。右ヒジが下にくる感覚がわかりましたか？

