

第27巻 飛ばしの秘密は大きな円弧

ショットの際、腕、グリップに力が入ると円弧が小さくなり、ぶつけるだけのショットとなりボールは飛びません。飛ばす秘訣は、強くグリップしないこと。自分の握力の30%くらいの力でクラブを握り、インパクト後、腕を伸ばしてクラブを目標方向に放り投げるようなフォローが大事です。これにより、大きなスイングアーク(円弧)となり距離のでる強いボールを打つことができるのです。

重要なポイントは、下記の3点

- 1、インパクトを「点」ではなく、「ゾーン」でとらえることが必要です。低く長く取る事によりパワーをボールに伝えることができます。アドレスしたボールの前方20~25cmのボールも一緒に打つ感じで！



- 2、トップからの切り返しでクラブを握る強さを変えない、飛ばそうと力を入れないこと。ここで、「ギュツ」と握ってしまうと円弧が小さくなり、ヘッドが走らず飛ばないスイングになってしまいます。



- 3、腕を伸ばして、クラブを目標方向に放り投げるようなフォローを作りましょう。

左側に壁を作り体が目標方向に流れないようにすることが重要です。

