

第29巻 スイングリズム

「スイングは、リズムが大事」と言われてはいますが、ショットが悪くなると、アドレス、テークバック等には目が行きますが、中々「リズム」に目を向ける人は少ないものです。良いショットを打つには、自分に合った「リズム」を見つける必要があります。

スイングリズムが原因でミスショットになるには、「速すぎ」「遅すぎ」の2つのパターンがあります。

1、スイングが速すぎてタイミングが狂いミスショットになる。

緊張感から早く逃れたい、ヘッドスピードを上げてやろう等と考えるとすべての動作が速くなりがちになります。そうすると、バックスイングとダウンスイングのリズムが狂ってしまいタイミングが悪くなりミスショットとなります。又、バックスイングの始動を肩からでなく、手ですっと上げる場合もスイングリズムを速くする原因になります。

[留意点]

クラブヘッドが地面をこするくらいに**低くテークバック**する必要があります。とくにバックスイングは、ていねいに「ゆっくり」上げる意識が肝要です。



ヘッドが地面をこするイメージで丁寧にテークバック



肩から始動し、しっかりバックスイングを取る

2、スイングリズムが遅すぎてミスショットをする人。

このタイプの人、全体的には少ないと思いますが、バックスイングで上体を右にスエーさせるくらいのイメージで振る方が良いでしょう。リズムは「ワン」「ツー」のリズムでタイミングを取ってください。結果的に良いリズムで振りきることができるでしょう。

スエーとを感じるくらいに上体を右に乗せる





ゆ〜〜っくり〜〜

「ゆっくりすぎる」人は、手主導のバックスイングをする人が多くテークバックが真っ直ぐ引けなくなる。
打つタイミングが難しいし、飛ばない！

☆体の動きをコントロールできるリズムの取り方

一定のスピードで振ればバランスの良いショットにすることができますが、それには、頭の中で「ユックリ」とイメージするよりも、リズムを刻んでコントロールしてクラブのスピードを調整する方がバラツキのないショットにすることができます。良いリズムの速さといっても、個人差があります。このスピードが良くてこのスピードはダメということは一概に言えません。其々ベストのスピードリズムは違いますので練習で体得してください。注意点は、

- 「イチ」「ニイ」「サン」又は「ワン」「ツー」「スリー」と同じリズムで発声する。
「イチ」「ニイ」「サン」は、すべて同じ長さ、強さで発声する。良くないのは、「サン！」だけ強めに発声すると切り返して力みが生まれミスショットになる可能性が高くなります。
- もっと、リズムをゆっくりするには「イ〜チ」とイチからゆっくり発声する。
スイング全体をもっとゆっくりしたいときは「イ〜チ」「ニ〜イ」「サ〜ン」と全体を延ばしてください。ゆっくりしたバランスのとれたスイングができるようになります。



イ〜チ



ニ〜イ



サ〜ン