

第3巻 まずは基本から ～グリップ～

グリップについて

グリップは良いスイングをするための大きな要素のひとつです。

パークゴルフでもゴルフでも、グリップが一番重要と良く言われます。

それは、身体とクラブを繋ぎ、全身の作り出すパワーを伝える大事な接点だからです。

打球のコントロールもハイ・テクニックも正しいグリップが基本となります。グリップのポイントは、左右両手がバランスを保ち1単位(ユニット)として機能しなければならないということです。利き腕の力がまさったり、左右の力がバラバラでは正確なショットは望めません。

種類

インターロッキンググリップ

オーバーラッピンググリップ

ベースボールグリップ

握り方

フィンガーグリップ 指で握る

セミフィンガーグリップ 指の付け根で握る

パームグリップ 手のひらで握る

お勧めの握り方はフィンガーグリップか、セミフィンガーグリップ

左手 左小指、薬指の付け根から人差し指の真中の骨に向かってクラブをあてがう。親指はシャフトの上にのせ、小指、薬指、中指で握るようにします。人差し指の間からクラブのグリップをだします。

右手 小指、薬指、中指で握り、左手人差し指と右手小指をからませるか密着させます。右手人差し指はかぎ型になり親指はシャフトのセンターに置きます。握りの強さはあまり強く握らない(生卵を握ってつぶれない程度、一般的におもいきり握りそれを10とし、握らない状態を0とした場合、2~3の強さで握るのが良いとされています)なぜなら、強くにぎりすぎると腕、シャフトの「シナリ」が使えず飛距離が出ない、ミスショットの原因になります。

ナイスショットを継続させるには、良いグリップが必要です。

色々な技術を駆使するには、正しいグリップで握ることが不可欠!

グリップは良いスイングをするための大変大きな要素の一つです。

グリップには、上記の3種類の握り方がありますが、これからパークゴルフをはじめようとする人は、左手の人差し指と右手の小指をからませる(インターロッキング)グリップがお勧めです。また、握り方は指で握るフィンガーグリップをお勧めします。



握りの強さはあまり強く握らない。左手も右手も指で握るように！！



インターロッキングで握ってない人は左手と右手が離れないようにしましょう。

グリップの分析

インターロッキンググリップは、一般的には、手の小さい人、非力な人にお勧めとされていますが、フィットし、しっかり握りやすいのでパークゴルフには最適のグリップかと思います。ゴルフ界では最強プロゴルファーのタイガーウッズ、往年の名選手ジャック・ニクラウス、世界の丸山茂樹選手のグリップがこのグリップです。



インターロッキンググリップは、左人差し指と右手小指をからめます。

オーバーラッピンググリップは、普通のゴルフでは一番一般的なグリップで、左手と右手を比べて右手の強い人に向いていると言われていています。テニスなどをしている右手が強すぎる人は試してみる価値があると思います。



オーバーラッピンググリップは、指をからめないで左手の人差し指に右手の小指を置きます。

ベースボールグリップは、一番ボールにパワーを伝えやすいグリップですが、両手の力のバランスを均等にするということは非常に難しいものです。利き腕の力が勝っているため左右両手のバランスを保つことができませんので大変難しい打ち方になります。また、左手と右手が離れ気味になると最悪です。手をこねたり、手首が使いすぎになりますので注意が必要です。

左親指の置き方！？

左手親指の置き方には、二種類あります。左手親指の置き方に違和感の無い人は考えなくて良いのですが、なんとなく違和感のある人は下記の二種類の置き方を試して下さい。

ロング・サム

一般的に、手首の柔らかい人、パワーのある人は左親指を伸ばした形の「ロング・サム」が良いと言われています。

ショート・サム

手首の硬い人には左親指を縮める「ショート・サム」が良いとされています。ただし、「ショート・サム」の場合は、爪先を立てすぎではマイナス効果になります。

両方で打ってみて「しっくり」くる左親指の置き方を見つけてください。自分に合ったグリップが見つかったら点検してみてください。両手の甲は目標線に直角になっているはずで、同時にセットアップした時のクラブフェイスも直角になっていると思います。



左親指を伸ばしたロング・サム



左親指を縮めるショート・サム