

第34巻 正しい腰のターン

スイングをするには、腰をターンさせ、「回転」させなければなりません。しかし、「回転」させるのではなく、「上下動」で打っている方が見受けられます。下から突き上げるようなアッパーブロー(?)で打っているということですが、そうすると体の動きが大きくなりすぎ正しいスイング軌道でボールを打つことが難しく、ミスショットの原因になります。この巻では、腰にクラブのシャフトを当てて、腰のターンが正しく行われ、正しい回転をしているかどうかを検証してみましょう。

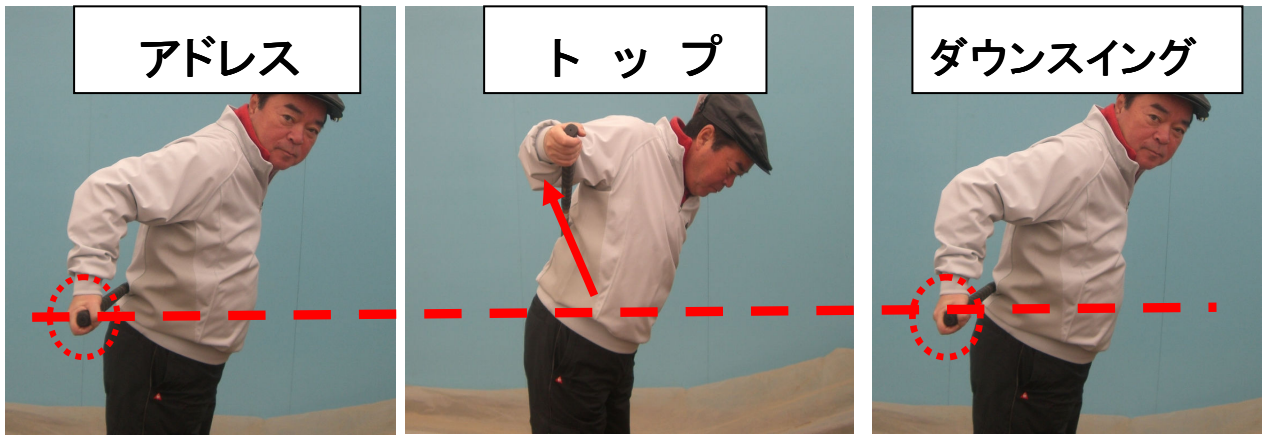
☆ アドレスし、トップを作り、クラブが下りてくる。ダウンスイングの際の腰の位置は、アドレス時の腰の位置に戻り右腰の高さは同じになる！

パークゴルフのスイングは、体の前傾角度を保ったまま体を回していきます。これが、地面に対して平行な回転運動をするのであれば、直立の体勢で腰を横に回すだけですので、「ターン」は正しくできます。しかし、体を前傾したまま体軸を崩さずそこで回転しなければなりません。腰にシャフトを当てアドレスして、トップを作り、ダウンスイングした後、グリップエンドの位置を確認しよう。正しい腰のターンをするとアドレス時の腰の位置とダウンスイングの時の腰の位置は同じ位置になります。とくに「右腰の位置」が、キチンと同じ位置に戻ってくるかがポイントで、そこをチェックすることにより正しいターンかどうか判断することができます。正しいターンができない人のほとんどは、アドレス時のグリップエンドの位置と比較すると、元の位置に戻らず、グリップエンドの位置(右腰)が下がったところに戻ってきています。

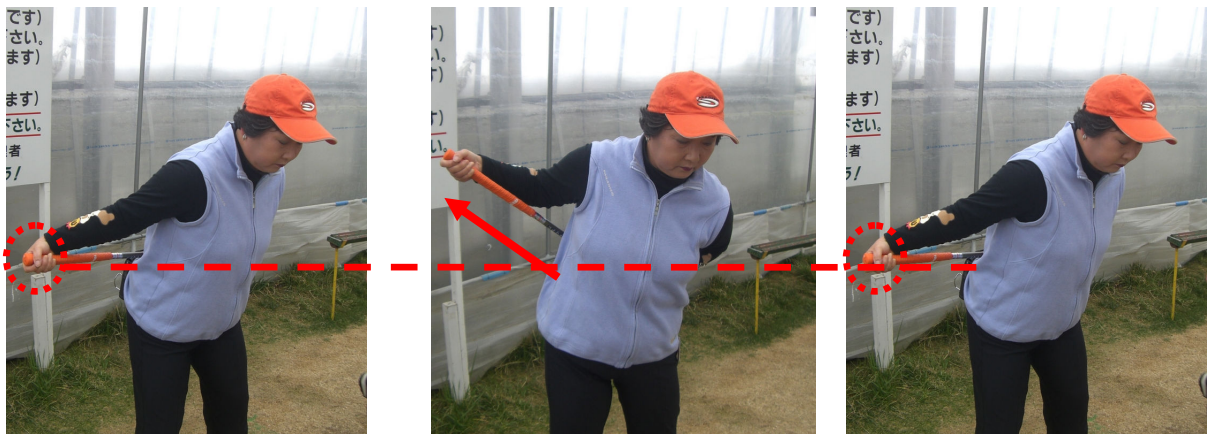


腰にシャフトをあてがって、グリップエンドを右にして腰に当て、その位置と高さをチェックする。

アドレスから、トップを作り、ダウンスイングでグリップエンドの位置を確認しよう。



上体を前傾させているので、腰を回すと、バックスイングスイングから、トップにかけてグリップエンドは高く上がる。そこからダウンスイングにかけて、アドレスの位置に戻ってこなければならない。



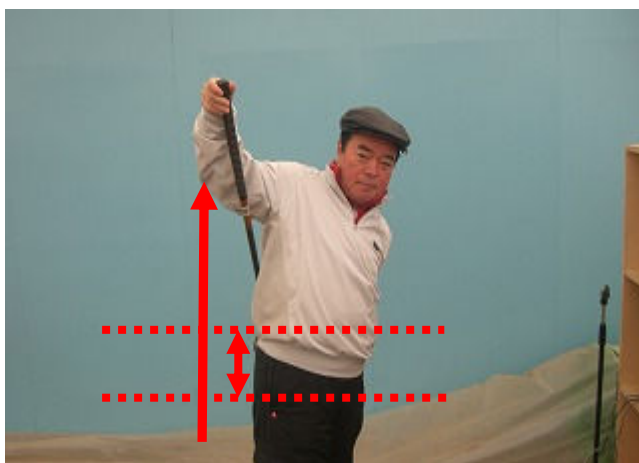
☆腰が上下動している悪い例

腰が上下動すると、グリップエンドは元の位置に戻ってこない。

トップ

(×)

ダウンスイング



腰が伸びてしまうと、腰の位置が上部に移動



ボールを捕まえようとして下から突き上げる打ち方になる