

第7巻 ハイテクニック/飛ばしの秘密

パークゴルフの最長ホールは100メートルです。ゴルフからみると短い距離ですが、飛ばないよりは飛んだほうが圧倒的にスコアメイクには有利です。高速道路を軽自動車で行くか大型エンジンの車で走るかの違いはありますが、パワーのある人が飛ばすのはあたりまえです。しかし、パワーのない人でも、下記に掲げる基本の正しい軌道で体重移動がきちんとなされ下記のポイントを踏まえボディターンで振るとボールは方向も良く、飛距離もしっかりでます。飛ばすために必要な筋肉は背筋だそうですが、第2巻の筋力トレーニングで鍛えることも必要かと思えます。

飛距離アップの5大要素

1. ジャストミート!

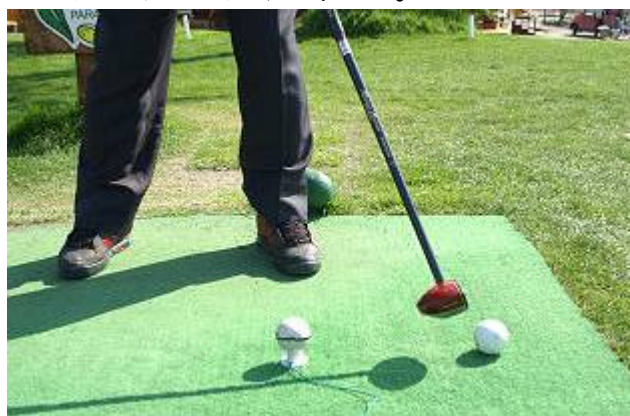
飛距離アップの最大のツボはジャストミートです。いかに、芯を外さないでスイートスポットで打てるかが鍵です。その確率を高めるには、大振りをせず正しいスイング軌道を通して打っていくことです。



基本的にいかなるショットも、ボールを芯で捕えることが重要です。よって写真のように、両足を閉じて、正しいスイングワークを会得し、正確に芯で捕える練習が必要です。「パークゴルフの法則」より

2. インパクトゾーンを低く長くとる!

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。低く長くとる事によりパワーをボールに伝えることができます。インパクトゾーンを意識したスイングを心がけて下さい。

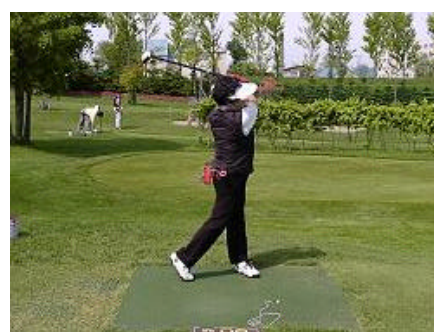
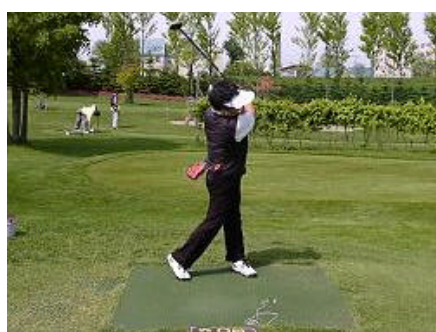
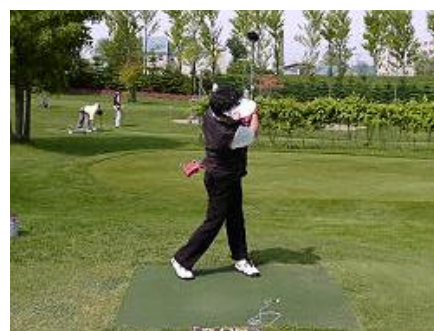
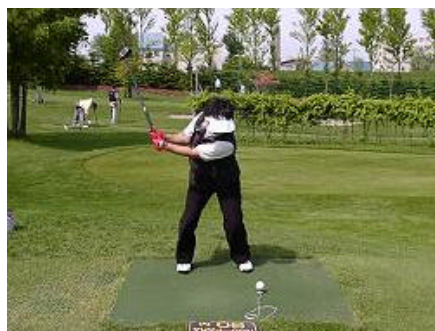
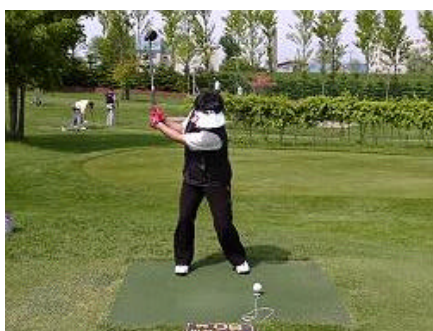


インパクト後の飛距離をアップさせるためには、飛距離に応じたテイクバックをとり、テイクバックに応じたフォロースルーをとる、急にクラブヘッドをすくい上げるような動作はせず、インパクト部分から、20 cm ~ 25cm 程度先のボールも打つイメージでフォロースルーをとることが必要です。

3.体重移動！

野球でも直立不動でキャッチボールをしては、ボールを投げることはできてもスピードの乗った速い球は投げることが出来ません。それと同じで、パークゴルフもキチンとした体重移動ができていなければ、パワーを100%ボールに伝えることが出来ませんので飛びません。体重移動が意識しないでもできるようになります。

2004.6/6 メイプルにて・・





アドレス時、テイクバックをしてトップに入った時、インパクト時、フォロースルー時の4点を重視して体重を移動しながらスイングを形成しますが、その時ごとに両足にかかる体重の配分が大変重要になります。



1. アドレス時 : 左右均等
2. トップに入った時 : 右足 70%、左足 30%
3. インパクト時 : 右足 60%、左足 40%
4. フォロースルー時 : 右足 20%、左足 80%

(注意)インパクト時、左足への体重過多は、スエー(体の軸が左右に動くこと)しやすくなりますので
要注意

4.ヘッドスピード!

ヘッドスピードを上げるには、インパクトから後半でヘッドが走るようにしましょう。

素振りでは、自分からみて左側で「ブン」という音が出るようにしましょう。

インパクトまでは力を入れないでインパクト後にスピードを上げるイメージです。ここで注意しなければいけないのは、インパクトでグリップした手が身体から離れてはいけません。離れるとヘッドは加速しません。アドレス時よりグリップした手と身体の距離が遠くなるとヘッドの運動量が小さくなり身体の力がボールに伝わりにくくなります。したがって、そういう打ち方をすると飛距離が出ません。飛ばしたいなら、「インパクトゾーンでの手の通り道」を身体の近くにする事です。また、左ヒジは曲げてはいけません。無理して伸ばし過ぎる必要はありませんが、ある程度伸ばして若干「ユトリ」のある腕の使い方が必要です。その「ユトリ」のある状態をキープして左ヒジの関節が硬くならないように振れば、ヘッドは滑らかに加速して飛距離アップにつながります。



インパクト後にスピードを上げる。

5.用具、小物でも飛距離は違う

意外と気づかない飛距離アップのカギは、シューズの減りに注意です。特にソフトスパイクシューズを履いているプレイヤーは靴底の鋌(ソフトピン)を点検し減っている場合は新しいものに取り替えてください。蹴り足が弱いと飛ばすことができません。また、グローブも自分にあつたグローブにしましょう。あつてないグローブを履いているとヘッドスピードが遅くなります。自分にピッタリサイズのグローブを履きグリップ力を高めましょう。ボールもそうです。古いボールは反発力が低下しています。ある程度使用したら新しいものに取り替えましょう。



A) グローブ

大きさ等自らの手に合う(フィットする)ものを選択することです。フィットしないグローブを着用した場合、ヘッドスピードが減速したり、正しいスイングワークが取れたりしない場合が有りますので、ご注意ください。



B) シューズ

スパイク部分が減ってくると、スイング時、滑って体の軸がずれて正しいジャストミート、ならびにスイングができなくなる場合が有りますので、ご注意ください。

以上が飛ばすための基本ですが、この基本を元に実践での注意点を分析、説明していきたいと思ひます。