

1、フルショットの場合、左手親指にクラブのシャフトが乗っかります

テイクバックの9時～9時30分くらいまでは左親指にクラブは乗っかりませんが、それ以上になりますと慣性で、シャフトは左親指に乗っかります。100メートルの距離を目一杯振っていく場合こういう形になります。意識的にコックを使うと手打ちになる可能性があります。慣性でシャフトは親指に乗っかるというイメージです。それ以外の親指に乗っからないクラブの位置は正しい位置ではないといえます。また、ゴルフからの転向者は、ゴルフのドライバーのスイング軌道と、パークゴルフのスイング軌道とは違います。ゴルフの場合は今のドライバー（新素材）ですとレベルブロー（横振り）で打たなければ良いボールが出ません。昔のパーシモン時代はアップライト（縦振り）でダウブローに打っていきました。パークゴルフも、昔のパーシモン時代と同じ感覚で打っていきましょう。テイクバックで手の甲が上を向いてはいけません。



左手親指がポイント



手首の折れに注意（×）



アップライトスイングで・・・



後ろ側に引くスイングは（×）

2、 右足」の前で仮想ボールを打つイメージを持ちましょう

上体が左に流れると強いボールを打つことができません。それを防ぐには「右足」の前でインパクトをする意識で打つことが大事です。その意識があると手元が止まってヘッドを走らせることができます。逆に、アドレスしたボールを打ちにいくと上体が突っ込んで手元が先行してしまいヘッドを走らせることができません。いかに遠心力を高めるかが大事なポイントとなりますので、右足体重を意識しながらヘッドを走らせヘッドスピードを上げることが必要になってきます。また、「右肩支点」で振る意識を持つとうまくいくでしょう。



手の位置を右足前にキープ。ヘッドだけ動かすイメージ。左足前のボールを意識すると上体のバランスが崩れる。

3、 ダウンスイングでは右ヒジをわき腹に引きつけるように下ろしましょう

右ひじの使い方ですが、「方向性の安定は右ヒジの使い方が大事」ということです。右ひじを支点にクラブを動かします。手首とクラブの角度は鋭角的になり、クラブはわき腹に引きつけるようにしてグリップエンドをボールにぶつけるように打っていきます。するとタイガー・ウッズなみの素晴らしい力強いボールを打つことができるでしょう。ここでも、手打ちは絶対にダメです。肩から捻転し下半身につられるように右ヒジを真下に下ろすイメージになるように打ちましょう。



ダウンスイング 30秒動画

4、 ダウンスイングでの右足の蹴りが溜めたパワーを十分にクラブに伝えることができる

右腕を強く前に突き出そうと思うと自然と右足を蹴って上体を左に回転させる動きになるはずですが。勢いよく蹴ることでトップに溜めたパワーをインパクトでボールに伝えることができます。



右足の蹴り



後ろから見た右足の蹴り

5、スエーをしない

右に体重が残ったり、左腰がひけたりして、身体が流れないように注意する必要があります。右側の壁を意識したスイングを心がけましょう。スエーをすると100%の力をクラブに伝えることができません。スタンス幅の中でしっかり体重移動できるようになりましょう。



右側の壁 (×)



身体の流れ (×)

6、右足太ももの内側で体重を受け止めよう

テイクバックでは右足を踏ん張って体重を受け止めます。特に重要なのは右足の内側を意識することが大切です。それが、右側に体重が流れると溜めたパワーが逃げてしまい、インパクトで十分に力を伝えることができませんので飛びません。また、フォロースルーでも左に身体がスエーしては、クラブに100%の力を伝えることができません。



右側面を重視、壁をイメージし右足の内側を意識！

7、ヘッドスピードを上げよう

ヘッドスピードを上げるにはまず、腕の力及び上半身の力を抜きます。正しい体重移動をして、腰の回転を素早くすることが重要になってきます。上半身の力を抜く方法として、私は何回かワググル(打つ前にボールのそばでクラブヘッドを軽く前後に振る予備動作)をして硬さがとれてからショットをしています。



力を抜きます。



ワググルの実行

8、左足の使い方

インパクトの後、左足の拇指丘で体重を受け止めます。そのあと、左足のつま先側に乗せていきます。

左足の小指側で体重を受けてはいけません。また、フィニッシュまで左足の位置を変えてはいけません。つま先が目標方向に向いていませんか？バランスよくフィニッシュをとるには、左足のつま先側に重心をかけなければうまく取れません。カカトや、外側ではうまく体重を受け止めることができませんので自分のフィニッシュの時に左足はどのようなになっているかチェックをしてください。



インパクト後も左足はそのまま。



左足は、動かないように・・・



フィニッシュの時に左足はどのようになっているかチェック。

9、正しい腕の使い方

右手に左手を添える練習で正しい腕の使い方を覚えましょう。

テイクバックで、右腕はすぐにたたまない(右ヒジをすぐに折らないこと) 感覚的には右ヒジが外側に膨らんでいく感じです。左腕がいっぱい伸ばしたところ(右腕のヒジ、リストが折れはじめたところ)で、右手に左手をそえてやると正しい腕の使い方になります。



右手に左手を添えてやります。