

次に重複する部分もありますが、別な角度から飛距離アップを考えてみましょう。

1、体重移動がうまくできなくて飛ばない！

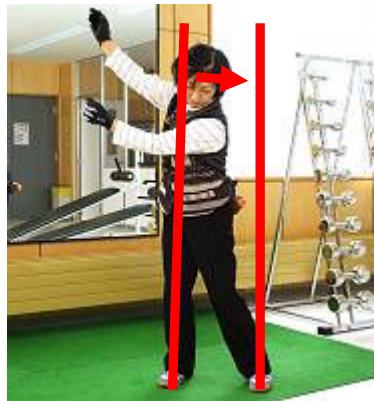
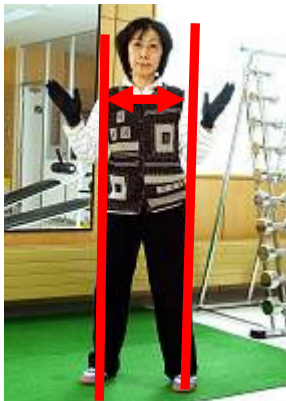
基本は、頭を中心にした1軸打法が基本ですが、どうしてもうまく体重移動を出来ない人には**2軸打法**がお勧めです。

パワーが無い人が飛ばすには体重移動が不可欠です。

一つ目の軸は、体の右サイド。右足内側の真上くらい。この軸を中心に、バックスイングで左肩を右つま先の上まで回し、体重を右サイドに乗せます。

もうひとつの軸は左足内側の中央あたり。フォロー以降はこちらの軸を中心にして体が回ります。肩幅の中にふたつの軸をイメージします。スイングのタイミングは「イチ」「ニーのサン」で振りますが、「の」のタイミングで体重を右に乗せ「サン」で一気に左へ移します。

2 軸 打 法



※ 右足の内側の中央が1軸、左足内側の中央あたりが2軸。その範囲で体重を移動させます。

2、飛び方を安定させ距離感と方向性をアップするには？

リスト(手首)を使うとバックスイングを大きく取りインパクトの強弱で打たなければなりません。

リストを使わないでカラダを中心に動かすほうが距離感や方向性が絶対です。

ポイントは、肩の動きです。

バックスイングからフォローまでしっかり肩を回し、**フォロースルーで左脇があかないように**することです。

3、ショットの前の「素振り」が成功のカギを握っている！

素振りは儀式的にするのではなく、次にどんなスイング、どんなボールを(距離・球筋など)打ちたいか考え、素振りをするのが大事です。

ボールを捕まえたときはベタ足で振るとか、タイミングが早いときには声を出してタイミングをとりながら素振りをするとかです。そして、バックスイングの大きさ、フォロースルーの大きさなどを考慮し素振りのイメージのままショットをすると、良い結果に繋がるでしょう。また、ミスしたあとのホールは、できるだけ「ユックリ」アドレスをとり、「ユックリ」スイングすることをお勧めします。

4、ショットの際、手の通り道はカラダの近く！

インパクトで手がカラダから離れるとヘッドは加速しません。アドレス時より手とカラダの距離が遠くなるとヘッドの運動量が小さくなりカラダの力がボールに伝わりにくくなります。従って飛距離が出ません。飛ばしたいのなら、**インパクトゾーンでの手の通り道をカラダの近く**にすることです。インパクトで手がカラダの正面にあれば、ヘッドは大きく動き、振りぬきが良くなります。同時に、パワーが無駄なくボールに伝わるため必要最小限の力で大きな飛距離が得られます。

体から遠い（×）



5、股関節に体重を乗せれば安定感が増す！

アドレスの基本は「向き」と「姿勢」にあります。「向き」はターゲットに対して肩とスタンスを平行に保つことがポイントです。「姿勢」はスイングプレーンに乗せるために大切な要素です。体重が股関節に乗れば背筋が伸びた上体をキープできショットの**安定感**が増します。



安定感のあるアドレス

6、左ヒジにゆとりを与えたほうがヘッドは加速し飛距離アップにつながる！

左ヒジは曲げてはいけません。しかし、無理に伸ばす必要もありません。ある程度伸ばしても若干の**「ゆとり」**が必要です。無理して伸ばすと力が入り過ぎて肩が回らず、スイングプレーンから外れることがあります。

理想はアドレスの時の「余裕のある」状態のまま振るということです。

アドレスでは、突っ張らないで「ユッタリした」感じで構えていますよね。そのゆとりのある状態をキープして、左ヒジの関節がかたくならないようにすれば、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。

「ゆとりを与える」ということと、「意図的に曲げる」ということとは意味が異なります。曲げようとするとうねりが生じてしまいます。注意して下さい。