

ヘッドの重心が暴れる人!

短く持って振ってみよう



クラブの重心付近を持つと、力点(グリップ)との距離の遠さによる、力の「うねり」を排除でき、クラブをどう動かせばいいかわかる

左右の手の「てこ」でヘッドの重力に抗う
シャローイングを起すために「右回り」のループを描くなら、始動でヘッドがインに入ると「一巻の終わり」。前出の鈴木真二プロは、だからこそ「構えと始動」を見直す必要があるという。
「始動で何もしないと、ヘッドが重力で垂れ下がるので、インに入りやすくなります。重力に逆らうように、左右の手をこのように使って、ヘッドを持ち上げる動作を入れると、ヘッドが外に上がり、「右回り」のループが描きやすくなるんです。また、そのためには、アドレスで肩甲骨を自然な位置に整えておくことが重要。そうすると、クラブをインに引きにくくなり「左右の手でこ」が使いやすくなります」(鈴木プロ)

構えとテークバックは自分の力で頑張っって! 両手を広げて深呼吸 正しく動ける 準備ができる

SHALLOWING
シャローイング
大辞典
解決! ②
右回りを作る!
【構えと始動】

アドレスの作り方



① 深呼吸をするように外から腕を回す
背中を意識を集中します
両手を頭上に上げたら、小指が自分のほうに向くように腕を回しながら下ろしてくる。左右の肩甲骨が背骨に寄り、わきがしまった状態になる



② グリップしたらひじを地面に向けて1cm落とす
両ひじを自分に向けたままクラブを握ってから、ひじ(腕全体)を少しだけ「落とす」。上ずっていた肩甲骨が下がるのを感じればOK

肩甲骨の形を見よう



③ 前傾すれば正しいアドレスの完成
両ひじが自分に向き、肩甲骨が下がった状態で、股関節から前傾すればアドレスは完成。背中を丸めて前かがみになると、肩甲骨が開いてしまうので注意
○ 肩甲骨が寄って下に下がる
× 猫背になり肩甲骨が開く



【アドレス】
深呼吸をするように両手を広げて上げて下ろすと、左右の肩甲骨が背骨に寄るのがわかる。この状態を保ってアドレスすることが大事

深呼吸をするように手を上げると肩甲骨が背骨に寄る

手を使えない構えができる!

上腕が正面を向きます

両腕の上腕二頭筋(力こぶを作る筋肉)が、正面に真っすぐ向くのが、正しいアドレスの条件。少しでも内側を向くと、肩甲骨が離れる

【テークバック】



始動からこの動きを入れる

テークバックは始動が大事
左手で押し
右手で引く

左右の手でグリップに互い違いに力を加え、始動直後、ヘッドが自重で垂れ下がるように支えてあげると、正しくヘッドを上げられる

Point 2 肩は縦に動かす



肩が横回転するほど、ヘッドはインに動きやすくなる。テークバックでは、左肩を下げていくイメージで、肩を縦回転させるのがいい

Point 1 "クラブ"ではなく"ヘッド"を上げるイメージ



両手を一緒に上げない
手で上げようとするとうヘッドがインに入る
自然と外に上がる
手元をあまり動かさずに、ヘッドだけを持ち上げようとする、自然に左右の手を「てこ」のように使っているはず。両手を一緒の方向に動かすと手元が上がって、ヘッドがインに入る