



左手リードは「左の広背筋」のリードで振り下ろすのが正解!

広背筋は大きな筋肉です!



広背筋とは肩甲骨やわき腹を囲んでいる大きな筋肉だ。骨盤の上まで通じているので、左の広背筋の全体を意識してクラブを引っ張るようにすると大きなパワーを生み出せる。ヘッドスピードが上がり、飛距離アップに直結する

誰かの手を握り真下に引っ張るイメージです

前傾角度をキープしやすい



左手の甲を下に向けて、真下に引っ張るイメージを持つ。ダウンスウィングで前傾角度を維持しやすく、体の開きを抑えられる



強く引けません

左手を目標側に向かって真横に振ろうとすると体が早く起きて、体が開くためにパワーをロスする



筋が使えることがよくわかるでしょう。左手で引く動作は誤差も少なく、反復性が高いのが長所ですから、この感覚をスウィングに活かすといいと思いますよ!

左手リードは、実際には左広背筋のリードというわけだが、これなら動きがイメージしやすいし、出力のコツもつかめそうだ。右手が勝ちすぎてスウィングのバランスが崩れやすい人は左手のほうに力を入れると左右のバランスが整いやすくなる。



左手は「引く」役目



利き手ではない左手は目標方向に向かって引っ張る役目。右手で押すより、左手で引っ張る力のほうが強い



右手は「押す」役目



利き手の右手は目標方向に押す役目。右手が勝ちすぎると右肩が突っ込んだり、左ひじが引けたりしてしまう

両手の力は均等がベスト



右手が利き手の人は右4、左6の力配分を意識すると左右の手のバランスがよくなり、動きも安定しやすい

「両腕の役割をゴルフスウィングに当てはめると、右手は押す役割、左手は引く役割となります」と言うのはパーソナルトレーナーの菅原賢氏。

左手はスウィング軌道を整える「ハンドル役」であり、右手はパワーの源である「エンジン役」とよく言われるが、押しの手よりも引きの左手のほうが、パワーを発揮しやすいという。

「右隣の人の手を左手で持ち、真下のほうに思い切り引っ張ってみてください。左の広背

今どきの
左手リードは
「フェース
閉じ気味」
≪
左手は
「引く力」が強い

「引く」役割の 左手をスウィングの 主役にしよう

どちらにパワーがあると思いますか?



解説
菅原 賢 トレーナー

すがわらけん。1975年生まれ。パーソナルトレーナー。トータルゴルフフィットネスの代表であり、プロアマ問わずゴルファーの体作りをサポートしている

引く動作は再現性が
高く力が強い



肩のライン
左右真っすぐで
描きましょう!

左手で反時計回りの円を描く際、肩のラインに気をつけよう。左右の手の力が均等なら、肩のラインは平行になる

**左手にペンを持ち
反時計回りの円を描いて
左手の器用度をチェック!**



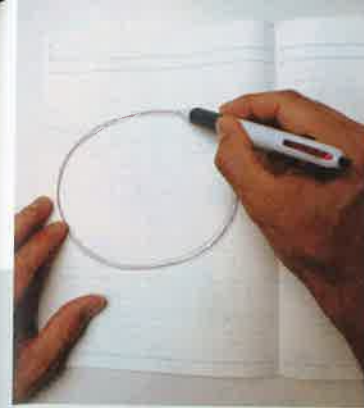
左広背筋の
トレーニング ②

同じ四つんばいの姿勢から左腕を伸ばした状態で、親指が空を指すように真横に上げる

もちろん「左手リード」に欠かせない左の広背筋も強化しておこう。

今は以前ほどインパクトエリアで左腕を左側に回転させるイメージはないが、フェース面を閉じ気味にキープするには、左腕を右回りさせない感覚を大事にするといい。左手を起用にするだけでなく、左右の手の力が整えば、スクエアに体を構いやすくもなるという。

いえ、やはり右利きの人は左手が右手と同じくらい器用なほうが有利には違いない。そこで菅原トレーナーは「左手でペンを持って、円を描いてみてください。右手と同じくらい器用に描けるかをテストするのです」
右利きの人なら、つねに右手にペンを持つから、きれいな円を描きにくいのだという。「時計回りの円より反時計回りの円を器用に描けるようになることが大事です。左回りに動かすのは、左腕の外旋のイメージにつながります」。



右利きの人は普段から右手でペンを持っているため、時計回りも反時計回りも円がスムーズに描けるはず。だが、右手の力が強いと右肩が前に出やすくなり、スクエアに肩のラインをセットできない

右手が強いと
右肩が前に出て
スクエアになりません

左手も器用に
動かせるように
なろう!

右利きの人は、普段の生活の大半を右腕に依存している。そのため左腕の感覚や動きは不器用で、力も右手より弱いのが一般的。左手リードの動きは左手の感覚やパワーも必要とするので、左手を積極的に使うことを心がけよう

左手で引く動作は、右手で押す動作にも負けないくらいのパワーを発揮しやすいとは
左手を器用に動かせるようにする

左広背筋に
効きます



左広背筋の
トレーニング ①

両手と両ひざを床につけて四つんばいの姿勢になり、左腕を伸ばしたまま前方に上げる

今どきの
左手リードは
「フェース
閉じ気味」
⇓
左手を
主役にする

「反時計回りの円を描くんです！」 左手で

描きにくいけれどこれが描けないと始まらない