

あなたの悩みを解決!

GOLF GYM

ゴルフジム

PHOTO/Yasuo Masuda
TEXT/Daisei Sugawara
THANKS/ノータルゴルフフィットネス

読者の悩みを
教え上手なプロが
マンツーマンで解決!

江野 ボールを抑えて打たないので、風が強い日なんかは苦戦します。

中嶋 ボールを抑えるイメージで、何球か打ってみてください。(スウィングを見て)少し、手元の浮きが強いですね。ロフトを立てたまま当てて、振り抜こうという意識が、手元に集中しすぎています。

江野 何となく、手元と一緒に左肩も持ち上がったような感じがありました。中嶋 手元が浮くということとは、上体が起き上がるということなので、そのとき、腰の回転はどうしても止まりがちになってしまいます。

「ボールを低く抑えるショットが苦手です」

今週のお悩み



上級者らしい、スムーズで形の整ったスウィング。ただし、体の回転を使った振り抜き重視のスウィングというより、インパクトで、手元の“当て勘”を使って打つタイプのため、腰がやや止まりやすい

「インパクトで前傾角が崩れています」

ココが原因!



前傾角を維持したまま腰を鋭く回す

×

腰が前にズレて体が起きている
ダウンスウィングで、腰の回転よりも手元の操作感が強いために、インパクトでやや手元が持ち上がっている。それとともない、腰が前ズレを起こし、その結果、上体の角度が起きている

【教える人】
中嶋健生プロ

青学ゴルフ部出身。動作分析器を使ったアドバイスがシンプルでわかりやすい。アスリートからシニアまで幅広いゴルファーを指導するが、その目標はエージシュートの達成。長くゴルフが楽しめるレッスンには定評がある

【教える人】
江野将征さん

34歳 ゴルフ歴16年
HC4.4

Point

ハンドファーストを保ってインパクト

切り返して腰から先に回転をスタートさせ、そのまま先行回転させ続けることで、上体の角度が変わらずに、手元を低く保てる。その結果、ハンドファーストの時間が長くなり、球を抑えられる



× インパクトで左サイドが持ち上がる

腰の回転を止めて、手元の操作だけでボールを抑えようとすると、手元が浮きやすく、運動して左肩も持ち上がるので、結果、ボールが高くなる



Drill

短く持ったアイアンでハーフスウィング
7番アイアンくらいを使い、グリップを極端に短く持って、ハーフショットでボールを打つ。手元の操作感が弱くなり、体の回転で打つ感覚がわかる



これで解決!

「インパクトまで前傾キープ。腰をずーっと回し続ける」

ボールを抑えて打つためには特に、インパクトまでは上体の前傾角度を変えないで打ちたいんです。そのためには、腰を止めずに、しっかり回してインパクトを迎えることが大事です。
江野 腰の回転を意識すると、確かに腰が前にスレなくなります。そうすると、上体が起きないから、手元が低い位置に下りて、ハンドファーストをキープしたまま、ロフトを立ててインパクトできますね。
中嶋 それが体の回転で打つ、ということですが、すべてのショットに共通して大事なことなんです。ボールを抑えて低く打とうとするときには、特に重要なポイントとなります。
江野 まだ少し、インパクトでハンドファーストをキープしきれないところがあるんですが……。
中嶋 7番アイアンを短く持って、ハーフショットの練習をすると、インパクトの形が整ってきます。

あなたのお悩み、大募集! 誌上レッスンは参加費無料

ハガキに、①氏名・年齢・職業・住所・電話番号・Eメールアドレス②ゴルフ歴・HCまたは平均スコア③お悩み④参加可能日(4~5月の土日など)を明記し、応募券を貼ってお送りください。応募多数の場合、抽選のうえ当選者に電話でご連絡します。当日は現地集合現地解散。現地までの交通費は自己負担となります。〒105-8670 週刊GD「ゴルフジム」係 ゴルフジムは以下のURLからも応募できます。www.golfdigest.co.jp/digest/enquete/gym/ ※WEBからの応募の方は当日応募券をご持参ください。 ※ご応募いただく個人情報は当選者への連絡のほか、弊社ゴルフ関連情報のご案内に使用させていただく場合がございます。

ゴルフジム
応募券

3/20号