

私のテーマ

パワーはあるのに 生かすきれない

職業柄、自分のフィットネスレベルには自信があるのですが、それを考えるともう少し飛んでもいいはずだと思っています。何が飛距離ロスの原因なのでしょう。



No. 1704

池田裕介 29歳・パーソナルトレーナー

ゴルフ歴=4年6か月
ベストスコア=86
アベレージスコア=95
ラウンド回数=2回/月
練習回数=2回/週
身長・体重=173cm・71kg
ドライバー飛距離=270m
得意クラブ=サンドウェッジ(58度)
スポーツ歴=サッカー
応援するプロ
=石川遼(高校の同級生)
目標=70台で回ること



先生は
赤坂友昭プロ
Tomoaki Akasaka
85年生まれ、福岡県出身。クラブの仕組みや運動力学に基づいたスウィングを追求。JGTOツアーカード取得経験あり。トータルゴルフフィットネス(東京・新宿区)などでレッスン中



インパクト直前のコマを見ると、ヘッドの重さやシャフトのしなりを利用できず、自分の力でクラブを速く動かそうとしている印象



記者 **力の伝え方がわからないんです**
プロ **ヘッドの走りを第1に考えましょう**

問題点 **上体がカんでいてヘッドが走らない**
体を速く動かすことだけが、ヘッド速度アップにつながると思い込みすぎて、上体に無駄な力が入っている

ヘッドが走る条件を考える

指でグリップの下側を支えるだけに
ヘッドがスムーズにリリースされる



DRILL **グリップを半分開いて振る**
グリップをギュッと握らずに、手のひら側だけを外した状態(写真左)で振ると、シャフトのしなりを感じやすくなる

LIVE TALK

速く振るにはもつと力を「入れなきゃ」と思い込んでた

池田 パワーには自信があるんですが……。ちなみに、ベンチプレスは105kgまで上がります。
赤坂 すげー！でも、現状はそのパワーがスピードの邪魔をしていますね。ボールを飛ばすというところでいうと、ゴルフは「スピード選手権」で、「パワー選手権」じゃないんです。例えば、グリップを強く握るほど、ヘッドスピードは遅くなると思っています。

池田 そうなんですか!!
赤坂 クラブを指2本でつまんで振り子みたいにブラブラさせるほうが、指全部で握って横に動かすより、ヘッドが大きく動くじゃないですか。まず、クラブ自体を振り子運動させる。次に、ブランコをこぐみたいに、ひざの曲げ伸ばしを使って振り子を加速させる。最後に、クラブがダウンスウィング方向に動くタイミングで、右手で強く押す。この3つを使うと、最大スピードでヘッドを走らせることができます。グリップの上半分を開いた状態でクラブを振ると、グリップを握りしめないほうが速く振れるのがわかると思いますよ。

取材後記

力の本当の入れ方がわかった
ずっと力を入れたはなしだと、ヘッドは速く動かないんだというところがよくわかりました。ここぞというところで、タイミングよく力を入れることが大事なんです。

「振り子」の動きを強化する②



クラブを指でつまんでグリップ側を素早く横移動させると、一瞬遅れてヘッドが大きく動く。グリップはゆるく握るほうが良いということ



グリップを握りしめた状態で、手元を横に動かすと、手元と同じ分だけしかヘッドが動かない

「振り子」の動きを強化する①

右手を「パー」にして
ダウンスウィングでクラブを押す



タメがないと右手が離れちゃう

右手を開いたままにする



右手を握らずに、ジャンケンの「パー」の形でグリップに沿えるだけにして振る。ダウンスウィングでクラブが振られる方向に、右手のひらで押すように力を加えてやると、インパクトで一気に加える感覚がわかる

振り子を押してスピードアップ



ヘッドの自然落下、地面反力による振り子の加速に加え、右手でクラブを「押す」ことでヘッド速度が最大になる



伸び上がりながら右手で押す



クラブが一気に加速