

私のテーマ

ティーショットが安定しない

基本的にはスライスが多いですが、フックが出ることもあるのでコースだとう振っていいかわからなくなっています

No. 1897

氏家俊明

63歳・会社員

ゴルフ歴=30年
ベストスコア=90
アベレージスコア=97
ラウンド回数=1回/週
練習回数=1回/月
身長・体重=175cm・85kg
ドライバー飛距離=200Y
好きなクラブ=PW
スポーツ歴=ラグビー
好きなプロ=松山英樹
目標=ストレスなく
楽しくプレーすること

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イングを追求。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



トップでフェースがオープンになっていて、右手を使ってフェースを閉じながら下ろしている。これだとインパクトでスクエアになる確率が低い

取材前

LIVE TALK

切り返してからフェースを閉じようとしても遅いんですね

氏家 頑張つて球をつかまえようとしてるんですが……

赤坂 ダウンスウィングに入ってからフェースを閉じようとしても、少し遅いんです。ドライバーは一番フェースが開きやすいクラブですから、始動からフェースを閉じる方向に圧力をかけるほうがいいです。

氏家 左手のグリップを反時計回りにねじる感じですか？

赤坂 そうです。それでトップまで上げていくと、ジョイント・フレームに左手の「掌屈」(手のひら側に折れる形)ができます。下ろすときもずっと同じ方向に力をかけ続けると、フェースをスクエアにして当てやすくなります。

氏家 確かに、スライスは出にくくなった気がします。

赤坂 スピードを出すのも、インパクト直前だと少し遅いので、切り返したらすぐに加速させる感じが振るといいと思います。

取材後記

重心を意識して振るのは初めて。開きやすいから、そうならないように力をかけて振るという発想がとて新鮮でした。重心を意識するとフェース面も感じやすい気がします。

協力/トータルゴルフフィットネス(東京都新宿区)

プロ

記者

ゆっくり振るほうが真つすぐ飛びますか？
フェースが管理できれば速く振るほうがいいです



野球のサイドスロー感覚だ

「速く投げよう」とすると腕は勝手に速く動く

目の前に人にやさしくドスするようにボールを投げる場合は、無意識に腕を振るスピードを遅くする。反対に、できるだけ「速く投げよう」と意識するだけで、腕振りのスピードは上がる。ゴルフの場合も、切り返しの瞬間にヘッドを速く振ろうとすることで、自然に腕も速く振れる

ボールの速さをイメージするだけで勝手に腕が動く

下からトスすると腕の速度は「ゆっくり」



DRILL

シャフトなどを右手で速く振る

アライメントスティックなどの軽い棒を右手で持ち、自分の最大スピードで振る。利き手(右打ちで右利きの場合)の力でクラブスピードを上げる感覚や、そのためにどこで力を入れるべきかわかる



手元と重心のタイムラグによってもフェースは開く



操作点

グリップをゆるめるとフェースは開く



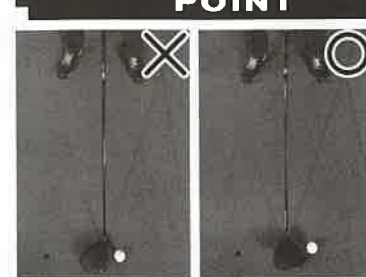
ヘッドが大きいほどフェースは開きやすい

ヘッドを少し地面から持ち上げてグリップの圧力をゆるめると、フェースが開く方向にヘッドが回転する。つまり、何もしないとフェースは「開く」ということ



POINT

アドレスではフェースを閉じる



フェース面をスクエアにしてアドレスすると、ターゲットラインにヘッドの重心が揃わないケースが多い(=フェースが開きやすい)。重心とボールを直線で結ぶと、フェースは左を向く形になる