

トップポジションからの理想的な切り返し

Golf Now 読者の皆さん、こんにちは！
春がやってきました！ゴルフしてますか？
今回は「トップポジションからの理想的な切り返し」
について説明いたします。



「トップポジションからの理想的な切り返し」で最も重要なのは、切り返し順番、切り返しタイミング、切り替えし時のグリップから肩までの上半身のリラックスの3点です。

まずは、切り返し順番ですが、これはバックスイング始動時と同じことがいえます。LESSON14参照。

<http://www.jig.jp>

バックスイング始動時が、腰→体→肩→腕→グリップ→シャフト→クラブフェースという順番で行われることにより、腰が一番早くに



(写真1)

切り返しの始まりは左腰から始まります



(写真2)

上半身がトップポジションに着く前に切り返します

これは歩く動作、ボールを投げる動作等、運動の基本です。(写真3)

特に野球、テニス等のスポーツを経験された方には当然の如く理解して頂けると幸いです。

最後に切り替えし時のグリップから肩までの上半身のリラックス感ですが、これが多くのゴルファーの方々には一番重要になるかもしれません。

多くのゴルファーの方々はバックスイングからトップポジションまでは大丈夫ですが、トップポジションからはどうしても「ボールを打つ」ということに意識が向いてしまう為、一番動きやすい「手、腕」に力が



(写真3)

入ってしまい、上半身が硬くなりそれが結果として「手打ち」になってしまい、飛距離のでないフォローの小さいスイングになってしまいます。

(写真4.5)

良いゴルフスイングとは背骨を軸とし、腰を使った回転運動によって上体、クラブが振られることによってパワーを生み出し、より遠くへより正確なショットを作り出すものです。



(写真4)

手から打ちにくいとタメができません

そのようなゴルフスイングができるためにも切り返し時にまずはグリップに力が入らないようにすることをお勧めします。

グリップに力が入らなければ、腕、肩は硬くはなりません。そしてそれができるようになった後は「ボールを打つ」というイメージをできるだけなくし、「フィニッシュまでしっかり」とスイングしよう」というイメージに切り変えていけると良い結果が生まれるでしょう。繰り返し練習をしてがんばってください。

それでは、皆さん次回のGOLF-NOW夏号でまたお会いしましょう！

今までのゴルフレッスンを<http://www.jig.jp>にて紹介させて頂いております。

Golf Now 読者の皆さんにもきっと何かのヒントになると思いますのでよろしかったらご覧ください。

ゴルフウェアブランドの「ZOY」が2007年度より私、今井純太郎をティーチングプロとして応援してくれることになりました。よろしかったらこちらのサイトをご覧ください。www.zoy.co.jp

また、3月29日に創刊されるゴルフ雑誌「EVEN」に私のゴルフレッスンを掲載して頂けることになりました。これからティーチングプロとして活躍できるよう一生懸命がんばりますので、読者の皆さんも応援のほどよろしくお願い致します。



(写真5)

手打ちだとフォローも小さくなってしまいます

今井純太郎 プロフィール

6年間アメリカにて今田竜二プロと共にコーチのリチャードエイベル氏に学ぶ。同本校プロの師マイク小西氏、サンディエゴゴルフアカデミーにてゴルフスイング理論を学ぶ。2006年度ティーチング生徒2名がJPGA、JLPGAプロテストを受験し、共に合格。