

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！夏のお値打ちゴルフシーズンの到来です！ゴルフしてますか？今回は「ダウンスイングでの最も重要なチェックポイント」をご紹介します。

前回のトップポジションからの理想的な切り返し「レッスンNO18参照<http://www.jig.jp>」後のダウンスイングでは、いくつか気を付けなければいけないチェックポイントがありますがその中から最も重要になるチェックポイント、それはズバリ「ボールを打ちにいくというイメージではなく……



(写真1) フォローをしっかりとるというイメージ！



(写真2) フィニッシュをしっかりとるというイメージ！



(写真3) 切り替えたならフォロー、またはフィニッシュをイメージしてしっかりとスイングをすることを心がけましょう！

がダウンスイングからボールを打とう、ボールに当てようと思ってしまうと余分な力が入ってしまうばかりでなく、ボールを打ってスイングが

途中で終わってしまうためスイングをフィニッシュまで行うことができません。結果的にバランスの悪いスイングになってしまいショットは左右にふれやすく距離も出なくなってしまうこととなります。また、ボールを打つというイメージがダウンスイングで強いとスライス形のボールが多い人はスイング軸が左にずれてしまい(写真4)

フック系のボールが多い人はスイング軸が右にずれてしまいます。(写真5) ダウンスイングのそのほかのチェックポイント、スイングプレーン、グリップの位置、クラブと腕の角度などなどは上記の打つイメージからスイングするイメージができてからのチェックポイントとなります。それでは皆さん次回のGOLF-NOW秋号でまたお会いしましょう！

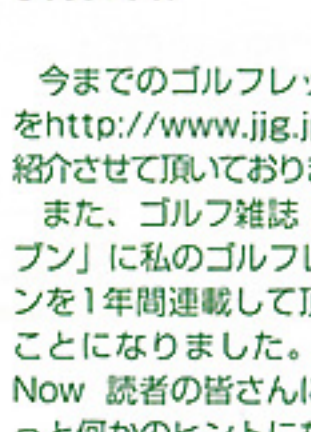
ではどうしたら良いかというと、ダウンスイングからボールを打つというイメージ(意識)からフォローをしっかりとるというイメージ(意識)、フィニッシュをしっかりとるというイメージ(意識)に切り替えるようにすることです。(写真1,2,3)

良いゴルフショットはゴルフスイングを行った結果生まれるもので、決してボールを打つという意識が働いてはダメです。それが

途中で終わってしまうためスイングをフィニッシュまで行うことができません。結果的にバランスの悪いスイングになってしまいショットは左右にふれやすく距離も出なくなってしまうこととなります。また、ボールを打つというイメージがダウンスイングで強いとスライス形のボールが多い人はスイング軸が左にずれてしまい(写真4)



(写真4) スイング軸が逆方向に傾いてしまいます。

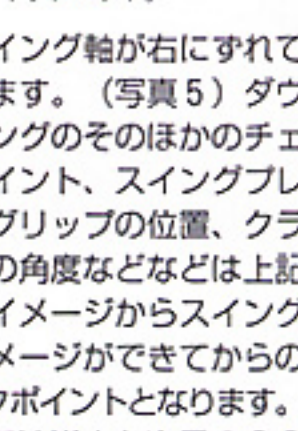


(写真5) スイング軸が右方向に傾きすぎてしまいます。

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。また、ゴルフ雑誌「イーブン」に私のゴルフレッスンを1年間連載して頂けることになりました。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。



(写真4) スイング軸が逆方向に傾いてしまいます。



(写真5) スイング軸が右方向に傾きすぎてしまいます。



(写真6) 正しいタウンスイングではスイング軸がアドレス時と同じになります。

今井純太郎 プロフィール

6年間アメリカにて今田亀二プロと共にコーチのリチャードエイベル氏に学ぶ。同本校子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。