

# 今井純太郎の ワンポイント レッスン No.20

## インパクトでの重要な 2つのチェックポイント

Golf Now 読者の皆さん、こんにちは！  
ゴルフシーズンの到来です！  
今回は「インパクトでの重要な2つのチェックポイント」をご紹介します。



1つ目は捻転差です。

インパクトとはボールを打つ瞬間のことをいいます。この時により理想的なインパクトを行うために重要な2つのチェックポイントを紹介します。

ゴルフスイングでは腰が先行した回転運動によって行われるので、各部分の動く順番というのがあります。

「レッスンNO14,18を参照<http://www.jig.jp>」

正しく、自然体のゴルフスイングができていれば、インパクトでは腰、体(肩)、腕に回転の差(捻転)というものができます。(写真1)

この回転の差というのはとても重要で、この差が大きければ大きいほど捻転力が強くなり飛距離が出るということになり、この差がなければ手打ちになり飛距離が出なくなってしまいますから



(写真2)

体(肩)のラインをそのままにして左腰を開き、右腕を締めましょう。

気をつけてください。

理想的なインパクトでは体(肩)のラインは目標方向と平行になりますから、アドレスの状態からゴルフクラブと肩を動かさないようにして、左腰を回転し、腕は、左腕はそのままにして右ひじを閉めるようにするドリルはインパクトを体感できるのでお勧めです。(写真2)

2つ目は軸の安定化です。

読者の方も以前に聞いたことある方がみえると思いますが、「インパクトはアドレスの再現」という言葉があります。ここで大事になってくるのが、前傾角度と左右の軸の傾きになります。上記の言葉をかりれば、アドレスの前傾角度、左右の軸の傾き=インパクトの前傾角度、左右の軸の傾きということになります。(写真3,4,5,6)

スイング軸(背骨)がアドレスからフォローイングにかけて動かないことは、飛距離、方向性の両方にとっても重要ですからしっかりとチェック

してくださいね。

次回は「インパクトでのその他のチェックポイント」を紹介していきます。



(写真1)

腰、体(肩)、腕には回転の差(捻転)ができるようにしましょう



(写真3)



(写真4)

写真3・4はアドレス時の前傾角度とインパクトの前傾角度は同じです。



(写真5)



(写真6)

写真5・6はアドレス時のスイング軸の傾きとインパクト時のスイング軸の傾きと同じです。

それでは、皆さん次回のGOLF-NOW冬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。

また、ゴルフ雑誌「EVEN」に私のゴルフレッスンを連載して頂いています。

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。

### 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。岡本綾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。