

今井純太郎の



ワン!
ポイント
レッスン
No.22

「フォロースイング」での チェックポイント

Golf Now 読者の皆さん、こんにちは！
春のゴルフシーズンの到来です！！
今回は「フォロースイング」でのチェック
ポイントを紹介します。



フォロースイングでの重要なことは、インパクトの時にもご紹介しましたが、アドレス時の前傾角度を保つということと、軸の傾きを保つということです。「インパクトでの2つの重要ポイント」と重複する形になりますが、とても重要なことなのでここで紹介

します。前傾角度と軸の傾きを保つということは、

背骨を軸



アドレス



フォロー

とした回転運動で行うゴルフスイングでは最も重要なことの一つとっていいでしょう。



アドレス



フォロー

もインパクトでもフォロースイングでも同じであれば体重移動等の他のチェックポイントもしっかりとできていると言え、腕、手首、ゴルフクラブ等の細かい動き意外は限りなく良いゴルフスイングをしていると言えます。特に上半身、下半身の動きはほぼ完璧に近いと言えます。しかし、いつまでも前傾角度と軸の傾きを保っていても、フィニッシュがとれず、クラブが振り切れませんのでフォロースイングでは「いつまで保つ」ということが重要です。その答えは、右肩がアゴの下に来るまでです。右肩がアゴの下に来ているということは当然ゴルフクラブはフォロースイングの位置に来ているということになります。言い換えれば、既にボールを打った後になりますから、そこまで保てていればOKということになります。

これらの動きを体感するためのドリルをここで紹介します。

1. 肩にゴルフクラブを当ててトップポジションに行きます。
 2. その時の頭の位置、前傾角度、軸の傾きを保ったまま、左肩と右肩の位置を変えます。
 3. その後フィニッシュの形を作ります。
- さらに効果を高めるためには、自分の姿を鏡で見ながら行うといいでしょう。



ドリル1=トップ



ドリル2=フォロー



ドリル3=フィニッシュ

今回は「理想的なフィニッシュポジション」をテーマに紹介します。

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。

ゴルフ雑誌「EVEN」には創刊号より私のゴルフレッスンを連載して頂いています。また、月間ゴルフダイジェスト5月号より個人レッスンを紹介させていただきます。

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。