



イマジユンの アメリカンメソッド No26

リズム感のあるゴルフスイングをしましょう！

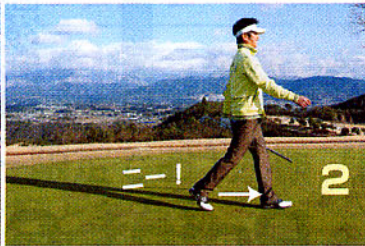
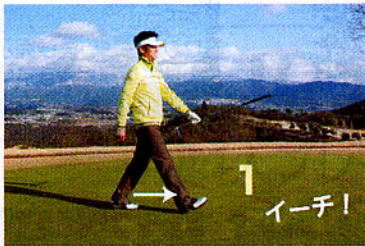
リズムというのはドライバーショットからパターまで全て一緒です。
(とつても距離の短いパット、普通にスイングできないようなトラブルショット、ロブショット等は除く)

リズムはイーチ、ニーです。バックスイングからトップまでがイーチ、ダウンスイングからフィニッシュまでがニーです。

よくリズムはイーチ、ニー、サーンということも聞きますが、僕が考えるゴルフスイングは他のスポーツまたは歩くという動きにも共通していなければいけないと思うのでイーチ、ニーのリズムです。試しにイーチ、ニーのリズムではスムーズに歩いたり、走ったりできると思いますが、イーチ、ニー、サーンのリズムではちょっと違和感があるはずですよ。



JJG所属プロ
今井純太郎



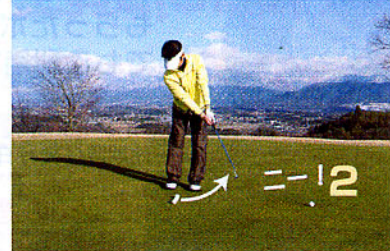
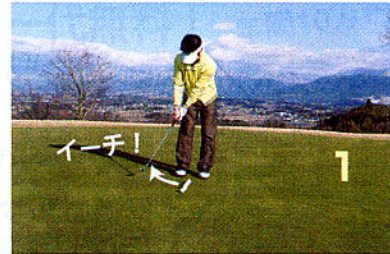
それでは、何故歩くこととゴルフスイングのリズムが同じかということですが、それは二つの動きが同じ腰の回転運動で行われているからです。ゴルフスイングでは右腰が回転した時がトップポジション、歩きでは左足が前に出ます。今度は左腰が回転した時がゴ

ルフスイングではフィニッシュ、歩きでは右足がです。この運動の繰り返しがゴルフスイングであり歩きの動きとなります。

次に自分のリズムを知るための方法ですが、これはあることをやらせれば誰でも簡単に自分のリズムを知

ることができます。

それは10メートルぐらいのロングパットを何も考えずに5、6球連続して打つ練習をすることです。



何回かやらせたら自分のリズムが掴めます。

あとはそのリズムを心で数えながら、ドライバーショットや、アイアンショット、アプローチを練習してもらえば、リズム感のあるゴルフスイングができてきます。

プロのトーナメントを見るときにこのリズムに気をつけて見てみることもお勧めします。



今井純太郎のホームページ&ブログ誕生!!

ここだけでは伝えきれないレッスンに出来事、また気づきなどを日々綴っていきたくと思います。

みなさんは是非見に来て下さい。

- ・ホームページ <http://jiga-d.com/>
- ・ブログ <http://golf.jiga-d.com/>

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び、サンディエゴゴルフアカデミー在学中の2年間、岡本綾子プロの師マイク小西氏にゴルフスイング理論を学ぶ。初心者の指導はもちろん、これまでに何人かの男女プロをゴルフ界に送り出している。

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

また、ゴルフ雑誌「EVEN」と「月刊ゴルフダイジェスト」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。

ゴルフ雑誌「EVEN」月刊ゴルフダイジェスト 中日スポーツ等にレッスン記事執筆中。

