

ウォーリー・アームストロングの

1から始める ストロングドリル

ABC

No. 1



TEXT: Masahiro Ohigashi (東香里GC)

待望の連載開始!

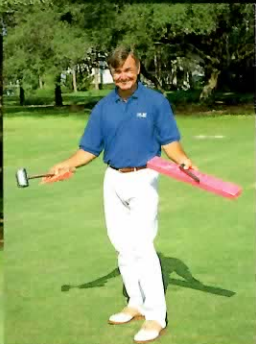
Wally Armstrong

1945年6月19日生まれ。米田コネティカット州出身。12歳からゴルフを始め、アマチュアで活躍。フロリダ大学時代はオールアメリカンにも選ばれる。70年にプロ転向し、74年からPGAツアーで活躍。現在は家庭用品などを教材に使った独自のレッスン理論に基づいて世界中でクリニックやセミナーを行っている。著書やレッスンビデオもユニークで分かりやすいと人気が高い。

身近な小道具がスイング作りの教材に早変わり

スイングの研究が進むにつれて、ゴルフレッスンもどんどん複雑になっていこうとしている。だが、いつでも一番知りたいのは「どうすればミスなくまっすぐにボールを飛ばせるか」というシンプルな問題。このレッスンは、身近にある小道具を教材（ティーチングエイド）にして簡単なドリルを行うだけで自然と正しいスイングが身につけられる。皆さんはその効果にきっと驚くはずだ。

All rights: Gator Golf Enterprises, Inc., Foxmark K.K.
Special thanks to: Grenelefe Golf & Tennis Resort, LEVEL BEST GOLF



DRILL No.2

フラフープとテンポボールのドリル

使うもの フラフープとテンポボール

テンポボールとは、グリップの先にはひものついた樹脂製のボールをつけた教材で、私が考案したものです。グリップは何でもいいですし、ボールはどこにでもあってもいいので結構ですから、皆さんも一度自作してみてください。

この教材およびドリルは、スイングのテンポを覚えることが目的です。また、このドリルで大切なことは、遠心力を使うことです。



サークルを感じて、遠心力を使って振りましよう



トップスイングではボールが左の背中に当たるようにしてください

フィニッシュではボールは右の背中に当たります。これを何度も繰り返しましょう

背骨を中心とした体の軸の周りを中心として、遠心力を使ってこのテンポボールを振るのです。バックスイングしたらダウンスイング、そしてまたバックスイング、ダウンスイングというように、何度も何度も連続させて、リズムよくテンポボールを左右に振ってください。

このときフラフープの面に沿って腕と手をスイングすれば、このテンポボールの先についたボールも同じ面を描きます。テンポボールを振っている間は常にサークルを感じ続けてください。ボールが背中に巻きついて、また逆に巻きつく感じがベストです。首に巻きついてしまうようでは正しくスイングできていない証拠です。

DRILL No.3

スイング面の傾きを体感するドリル①

使うもの クラブヘッドのヒール部にシヤフトを差し込んだクラブとフラフープ

これはスイングの傾きを説明するため私が自作したものです。このクラブを使って、地面から1メートルの高さのボールを打つのであれば、スイング面（フラフープ）は地面とほとんど平行になります。

しかし、ゴルフボールは地面の上にあるのですから、スイング面は傾くのが正しいのです



ます。

実際にはボールは地面にあるのですから、スイング面は斜めに傾いてこなければなりません。

いずれにしても、スイングはサークルです。まっすぐ引いて、まっすぐ下ろす直線の運動ではありません。遠心力を使ってスイングすれば、このサーキュラーフィーリング（円状の感覚）が体感できると思います。そのときにフラフープを使うことにより、視覚に訴えイメージを描くのがより簡単になるのです。



地面から1メートルの高さのボールを打つのなら、スイング面は水平でいいでしょう

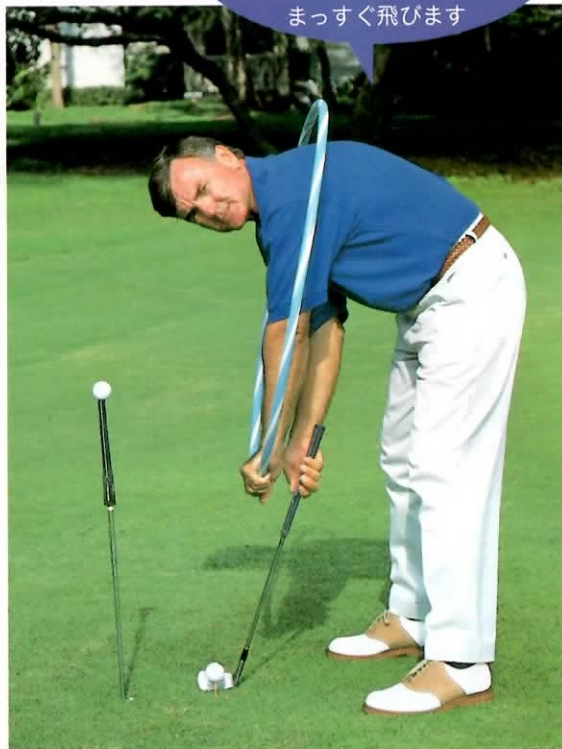
DRILL No.4

スイング面の傾きを体感するドリル

使うもの ショートクラブとフラフープ

もしショートクラブを使って、ボールの真上に構えるセットアップをしたなら、フラフープ（スイング面）は地面とほとんど垂直にならなければなりません。クラブもターゲットラインに対してまっすぐにバックスイングされ、まっすぐにフ

例えば、このような短いクラブを持ったしましょう。これならばスイング面はほぼ垂直です。このまままっすぐクラブを振れば、ボールはまっすぐ飛びます



しかし、実際にはスイング面が傾いていますから、スイング面に沿ってクラブを振り抜かなければなりません



ところが、目標に向かってクラブを振り出そうとするために、体とクラブフェースが開いてスライスしてしまうのです

オロースルーが出されることになりました。すなわち直線のスイングです。しかし、これは本来のスイングではありません。プレーヤーの多くはスイング面が地面に対して斜めにならなければいけないにもかかわらず、バックスイングをまっすぐ引き、ダウンスイングからフォローにかけても一直線にクラブヘッドを出そうとするのです。その結果、体は回転しているために、フェースの向きがインパクトでオープンになり、スライスボールが出るのです。

DRILL No.5

スタートフロムフィニッシュドリル

使うもの クラブ

これはゴルフスイングが、体を中心回転する動きを体感するためのドリルで

フィニッシュの位置まで一気に振り戻します

そこからダウンスイングを行って実際にボールを打ちます。こうすることにより、背骨のスイング軸を感じて、円運動でクラブが振れるようになってきます



これはスイング作りやスライス防止にいいドリルです。まずクラブをボールの先にセットして構えます

そこからトップの位置まで振り戻します

す。
まずボールに向かって構えた状態からフォロースルーをとり、フィニッシュの位置まで振ります。そこからバックスイングのトップの位置まで振り戻し、普通にスイングしてボールを打つのです。スイング全体の感覚と、遠心力を覚えるうえで大変よい練習法です。

DRILL No.6

ドア止めとクギ打ち

使うもの ドア止めとかなづち

これはドリルではありませんが、スイングは上からボールを叩く動作ではないということを理解していただくためのものです。

スイングで大切なことは、ちょうどこ



上から叩くようなスイングでは、パワーが地面に吸収されて、ボールを飛ばすことはできません



ゴルフはボールを遠くへ飛ばすスポーツです。このドア止めをずーっと向こうへ滑らせていくイメージでインパクトをするのです

のドア止めをターゲットに向かってクラブでスライドさせていくイメージです。クギを上から打ち込む動きではありません。ハンマーを持ってバックスイングし、それを上からボールに向けて叩きつけるイメージではないのです。これではすべのエネルギーが地面に吸収されてしまい、ボールをターゲットに向かって打ち出すパワーにはならないのです。

DRILL No.7

ドリボンクラブのドリル

使うもの グリップにリボンをつけたもの

の

左右に何度も何度も繰り返して振って、円運動を体感しましょう



これはだれでも作れる教材です。棒の先にリボンをつけてください。スイングがサークルであることを視覚的に訴える意味でもよい道具です。リボンが体の周囲を円状にたなびくように、左右にリズムよく振ってください。



棒の先にリボンをつけたものを振ってみてください。スイング面がよく分かりますね

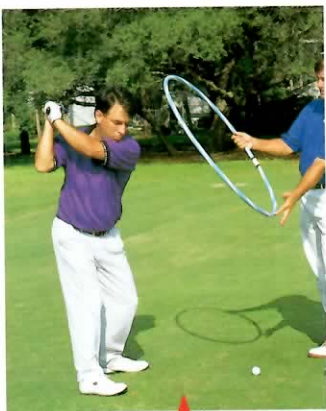
DRILL No.2

フラフープとテンポボールのドリル

使うもの フラフープとテンポボール

テンポボールとは、グリップの先には木のついた樹脂製のボールをつけた教材で、私が考案したものです。グリップは何でもいいですし、ボールはどこにでもあるおもちゃのもので結構ですから、皆さんも一度自作してみてください。

この教材およびドリルは、スイングのテンポを覚えることが目的です。また、このドリルで大切なことは、遠心力を使うことです。



サークルを感じて、遠心力を使って振りましよう



背骨を中心とした体の軸の周りを中心として、遠心力を使ってこのテンポボールを振るのです。バックスイングしたら

ダウンスイング、そしてまたバックスイング、ダウンスイングというように、何度も何度も連続させて、リズムよくテンポボールを左右に振ってください。

このときフラフープの面に沿って腕と手をスイングすれば、このテンポボールの先についたボールも同じ面を描きます。テンポボールを振っている間は常にサークルを感じ続けてください。ボールが背中に巻きついて、また逆に巻きつく感じがベストです。首に巻きついてしまうようでは正しくスイングできていない証拠です。

トップスイングではボールが左の背中に当たるようにしてください

フィニッシュではボールは右の背中に当たります。これを何度も繰り返しましょう



DRILL No.3

スイング面の傾きを体感するドリル①

使うもの クラブヘッドのヒール部にシヤフトを差し込んだクラブとフラフープ

これはスイングの傾きを説明するため私が自作したものです。このクラブを使って、地面から1メートルの高さのボールを打つのであれば、スイング面（クラブフープ）は地面とほとんど水行になります。

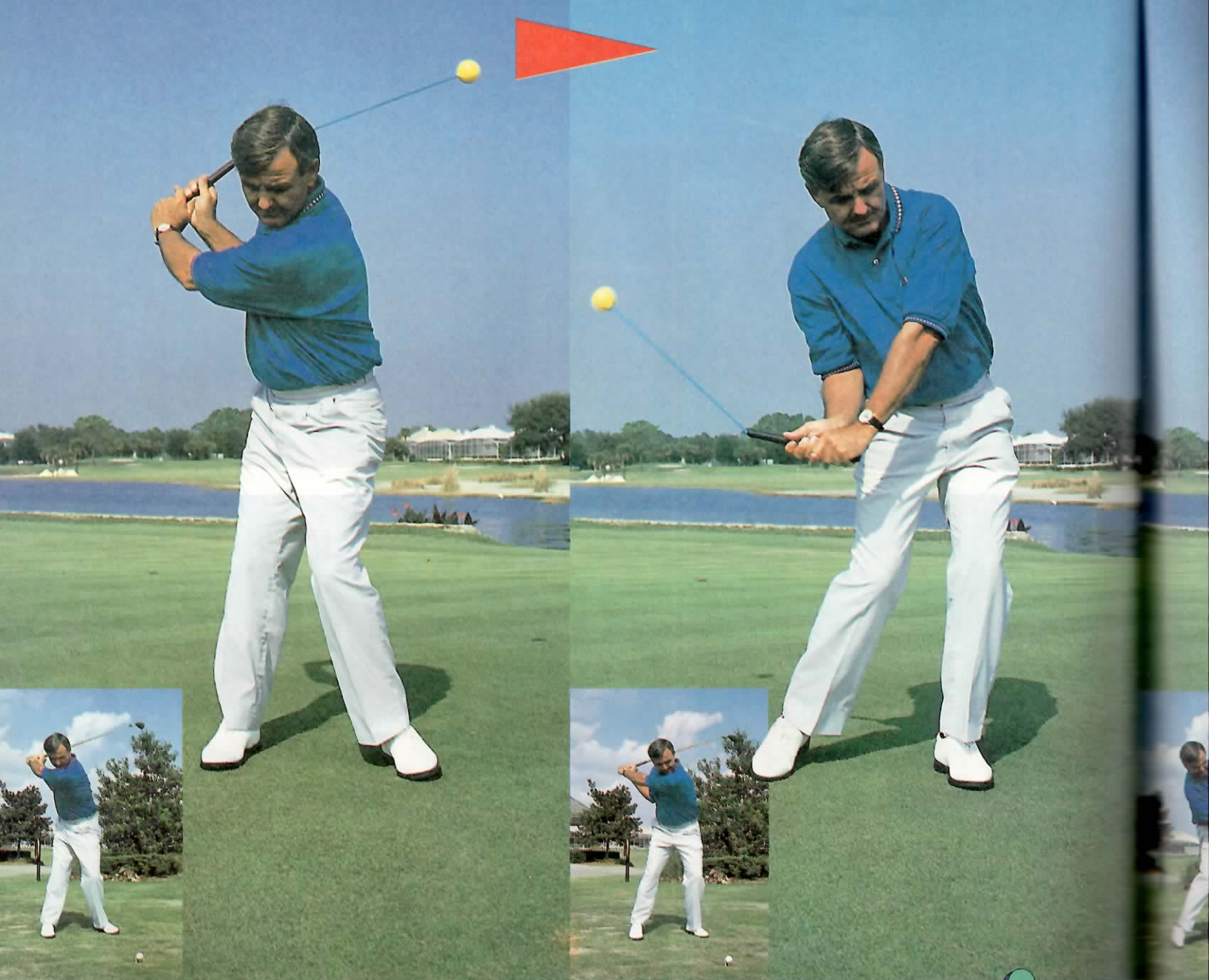
しかし、ゴルフボールは地面の上にあるのですから、スイング面は傾くのが正しいのです



ます。実際にはボールは地面にあるのですから、スイング面は斜めに傾いてこなければなりません。

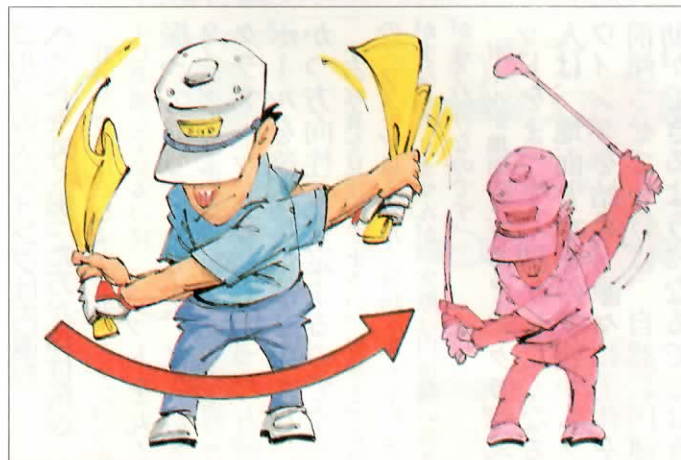
いずれにしても、スイングはサークルです。まっすぐ引いて、まっすぐ下ろす直線の運動ではありません。遠心力を使ってスイングすれば、このサーキュラーフィーリング（円状の感覚）が体感できると思います。そのときにフラフープを使うことにより、視覚に訴えイメージを描くのがより簡単になるのです。

地面から1メートルの高さのボールを打つのなら、スイング面は水平でいいでしょう



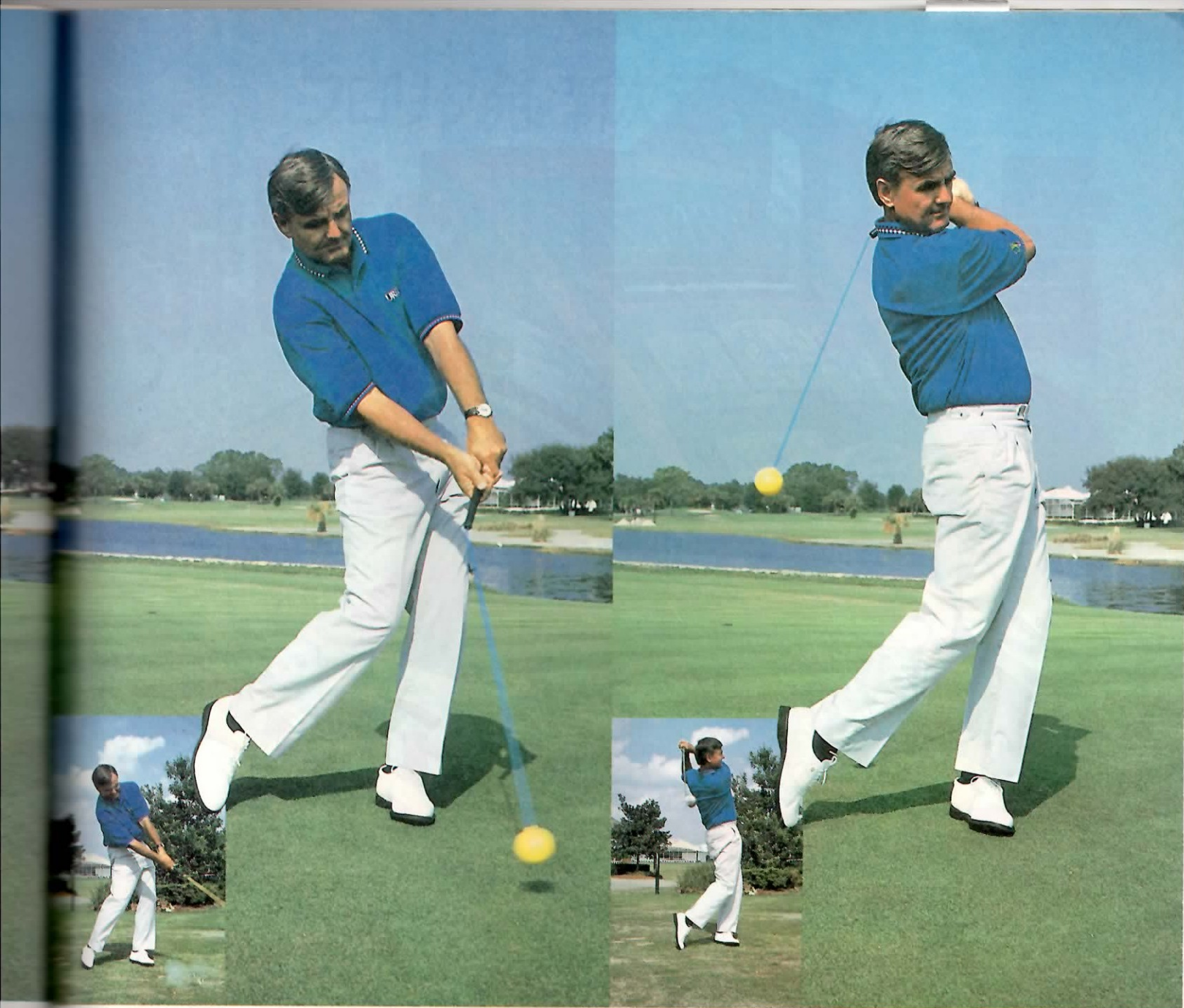
タオルを使った素振りかゴルフスウィングの理想だ

バックスウィングがどうのこの、ダウンスウィングがどうのと考える前に、まずマスターしてほしいのがクラブヘッドをいかに「振る」という感覚。スウィングを正しくマスターするには、タオルを左右に振ってやるのが最も効果がある練習。ダウンからフォローにかけてタオルが伸びるように体を使うことが、実際のスウィングでも理想の動作となる。



に、バックスウィング、ダウンスウィング、そしてフォロー、スルーと一気に振ってみて下さい。このタオルスウィング。できれば1回でやるのではなく、トップとフォローの間を何度も往復するように、連続して体を回してみましよう。実際やっていただければ分かりますが、連続してタオルを振るようになれば、自然に『振る』という感覚が分かってきます。このタオルを振った時の感覚こそが、正しいゴルフスウィングに不可欠な感覚と言っても過言ではありません。

これから順を追って説明していきますが、正しいスウィング作りの第一歩は、タオルを左右に振った時とまったく同じ感覚で、クラブを振れるようになることです。



ゴルフのスウィングとは何?

ボールを打つ意識がミスを招く
ヘッドを振るのがゴルフスウィング

止まっているボールを打つ。球技の中でもゴルフはやさしそうに見えます。でも実際はどうでしょう。クラブを一度でも手にしたことがある人ならご存知のように、クラブは止まったボールにキチンと当たりません。また、たとえ当たったとしても、飛距離が出なかつたり、曲がつたりと思ひ通りに飛んでくれないはずで

す。当たらないからクラブヘッドをボールに当たてなくなる。飛ばないから、ボールを強く打ちたくなるアマチュアの皆さんは、クラブヘッドをボールに当てるのがゴルフのスウィングと思っ

ていますが、これは大きな勘違い。こう思いたいのは分かりますが、ボールを打つことしか考えなく

なると、ゴルフのスウィングを正しくマスターすることはできません。

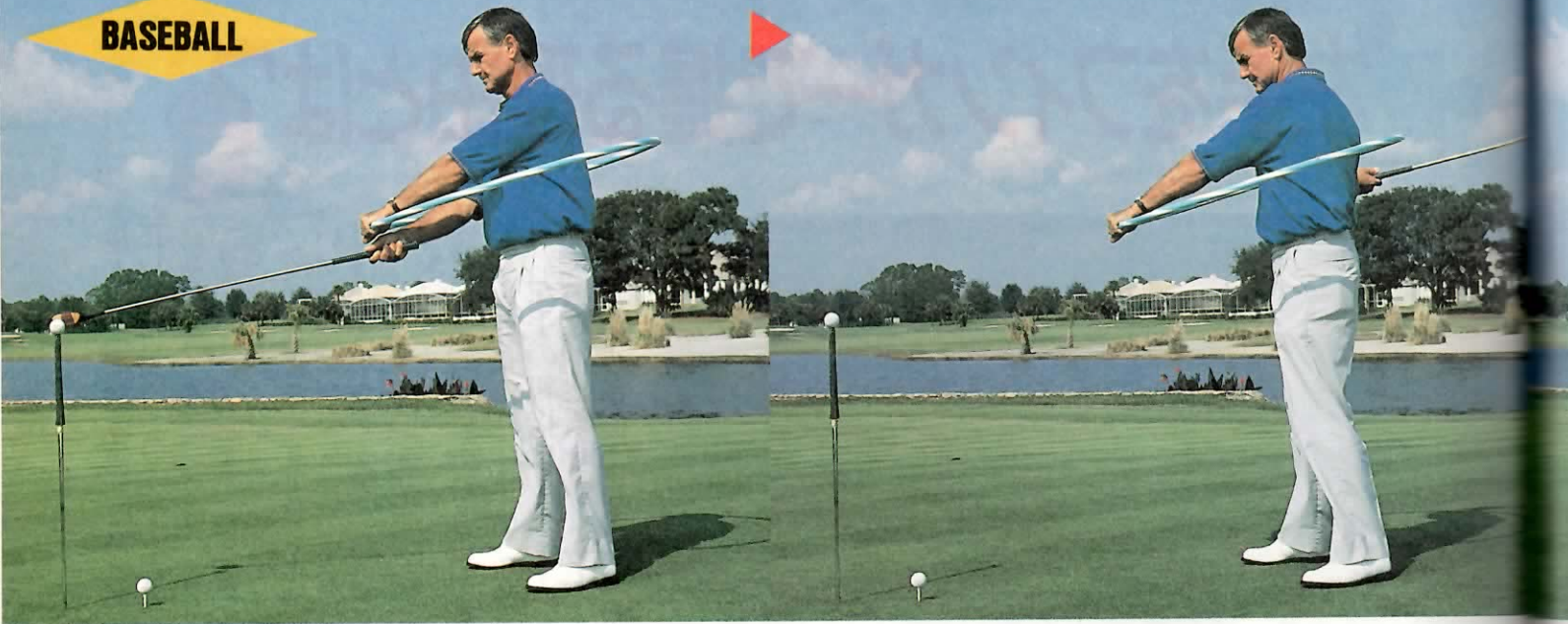
急がば回れではないですが、皆さんが望むようにボールを飛ばすには、ひとまず、ボールを叩く意識を捨てること。そのかわりに、クラブヘッドを振ることがゴルフのスウィングだということを理解することです。

叩くではなく振る。言葉ではなくゴルフスウィングの本当のメカニズムをインプットするには、ボールやクラブ等は必要ありません。正しいスウィングを身につけるためには、まず、振るといふ動作を練習すること。手にするものはクラブのような硬い物ではなく、ヒモの先

にボールをつけたものやタオルで十分です。

まずは、タオルの先を丸く結び、体操でもするようなつもりでタオルを左右に振ってみましょう。アドレスの姿勢を取つたら、実際にクラブを持った時と同じよう

BASEBALL

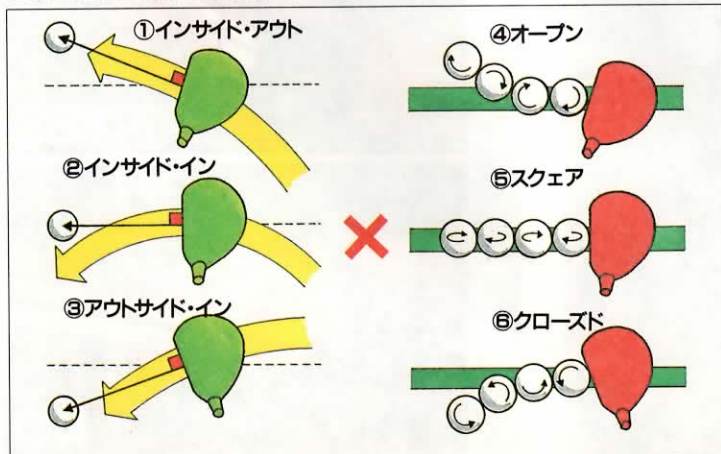


GOLF



クラブヘッドの軌道とフェース面の向きで球筋は9種類生まれる

クラブヘッドの軌道はボールの打ち出し方向を決め、インパクト時のフェース面の向きはカーブする方向を決める。ビギナーがスライスするのは、アウトサイド・インの軌道で、フェース面がその軌道に対してオープンになっているから。軌道とフェース面はそれぞれ3種類に分けられ、組み合わせは全部で9種類。ストレートボールを含め、ゴルファーの球筋は9種類だけだ。



丸くクラブヘッドを振ってもボールは決して曲がらない
 ビギナーの人はボールが曲がり出すと、クラブヘッドを直線的に動かしたがるが、これは大きな勘違い。結論から先に言いたしましょう。ボールが曲がるか曲がらないかは、クラブヘッドの軌道とインパクト時のフェース面の向きで決まります。
 当たりそこねのミスを除けば、ボールが右に飛んだり、左に飛んだりするのは、すべてこの2つの要素の組み合わせで決まるのです。皆さんが望むストレートボールを打つには、バターのようクラブヘッドを動かす必要はありません。ボールを境にして、クラブヘッドがインサイド・インの軌道を描き、フェース面が目標を向けばいいのです。



グリップをソフトに握ることが
リラックスしたアドレスを生む

グリップで大事なことは、握り方もさることながら、握りの強さも重要なポイントです。

結論から先に言わせていただくと、クラブを緩まないように、しっかりと握り

**ハミガキが急激に
飛び出さない程度で
クラブを握ろう**

グリップの握りが強過ぎると肩に力が入り、スウィングはぎこちなくなる。逆に極端に緩過ぎると今度は思うように力が入らない。ハミガキのチューブから中味を必要な分だけ出すぐらいが、ソフトなグリップをする目安になるのだ。

から肩の筋肉を
リラックスした
状態に保てるか
らです。アドレ
スの良否は、握
りの強さで決ま
ります。

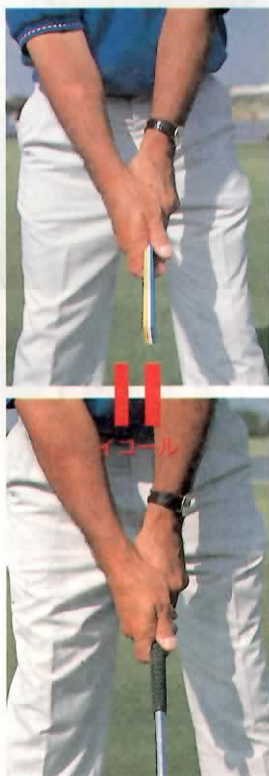
過ぎるのは誤り。グリップのプレッシャーが強すぎると、手先から肩の筋肉が緊張することになり、リラックスしたアドレスを作ることができません。

正解は改めて説明するまでもありませんが、クラブヘッドの重みを感じられるぐらい、ソフトに握ること。

グリッププレッシャーがソフトなほど、手先



最後に、右手の握り方についてですが、これもルーラー（定規）を使えば、簡単に正しい握り方が分かります。右手の平がルーラーの右側面とピッタリ密着するように当てがい、左手同様、指先側で握るだけでOK。ただし、親指はルーラー（定規）の真上ではなく、写真のように左側面に当てがって下さい。



**右手人差し指は
銃の引き金を
引く時と同じ形で**

右手で大事なことは人差し指と親指の絡め方。人差し指はピストルの引き金を引く時と同じ形を作り、親指はルーラー（定規）の中央より左サイドに乗せる。ルーラー（定規）で正しい形が完成したら、同じ要領でクラブを握ろう。

左手をフィンガーで握る理由とは？

GOLF

ルーラー(定規)を使えば簡単に正しいグリップをマスターできる。クラブを丸く振るのがゴルフのスウィングですが、ボールを打つ前にぜひともチェックしていただきたいのがグリップです。左ページの大きな写真を見て下さい。正しいグリップをマスターするためには、ゴルフクラブを握るよりも、ルーラー(定規)を握って下さい。

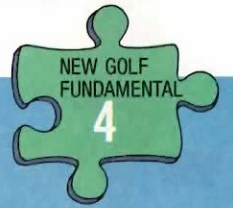
ルーラー(定規)を握る時の注意点は2つです。写真を見ていただければ一目瞭然ですが、左手の親指はルーラー(定規)の真上に乗せることと、左手の平の小指側下にあるふくらみを、ルーラー(定規)の真上に乗せることとです。恐らく、ほとんどのゴルファーの皆さんは握り方を変えると違和感が生じるでしょう。しかし、要は慣れの問題です。正しいグリップができたからといってスウィングが良くなるわけではありませんが、誤ったグリップのままでは、スウィングを良くすることは望めません。

グリップはクラブと体をつなぐ唯一の接点です。スウィング中、クラブが緩まないようにするには、自分が握りやすい方法でグリップするのでなく、力を入れなくても、クラブがしっかりホールドできる方法でグリップすることが基本であり鉄則なのです。

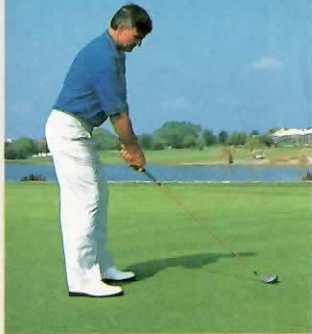
左手は指先側にクラブを当てがい小指下側のふくらみをシャフトの真上に
左手グリップで大事なことは、手の平のふくらんだ部分を、シャフトの真上に乗せること。こうすることで左手小指がすまなくクラブにからみつき、緩みのないグリップが完成する。手の平のふくらみがシャフトの左側面に当たるのは誤り。



クラブがポストチャーを決めるって本当？



DRIVER

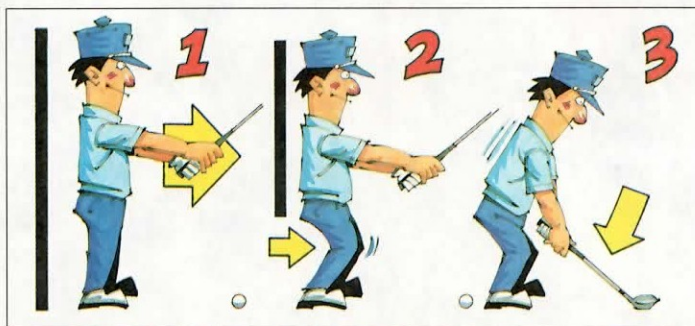
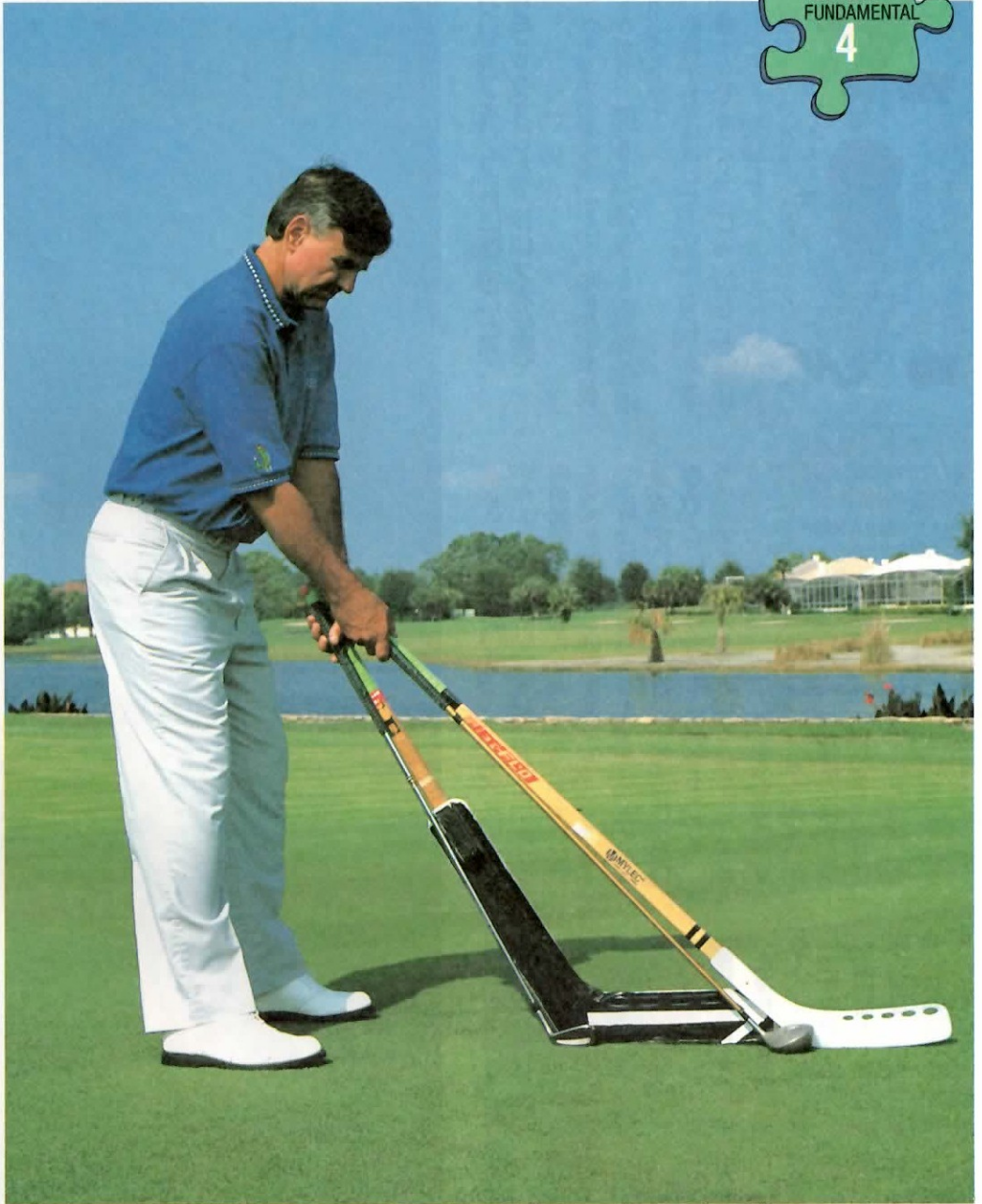


アドレスする時は、
クラブのソール全体を
地面に着けるように

ドライバーだからといって上体を無理に
起こしたり、ショートアイアンだからと
いって上体の前傾を無理に深くする必要
はない。

クラブに応じたポストチャー（姿勢）を
作るためにやるべきことは、アイスホッケー
のスティックを置いた時と同じように、
手にしたクラブのソール全体を地面に
着けるだけでOK。ソールをキチンと地面に
着けるように心がければ、自然と上体の
前傾角度及びポストチャー（姿勢）が
決まる。バッグに14本のクラブが入って
いても、この方法なら迷わず正しいアドレ
スが作れるのだ。

IRON

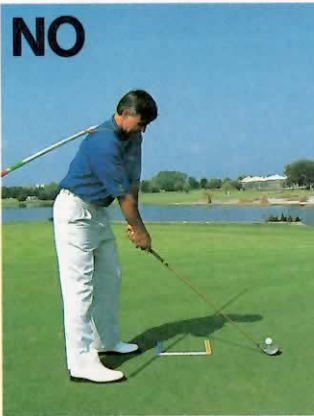


ヒザを軽く曲げてから、上体を前傾させるのが正しい手順だ

正しいポストチャーを作るには以下の手順を踏んでほしい。①胸の前でグリップしたら、左
右の上腕を胸の上に乗せる。②直立した状態からヒザだけ軽く曲げる。③そこから徐々に
上体を前傾させ、クラブヘッドのソール全体を地面に着ける。上体を前傾させる時は、ネ
コ背にならないよう注意し、腰から前傾させるように心がけよう。

上体の前傾角度は、シャフトと
ヘッドのおりるライ角度で決まる
スウィングを完成させるには、振り方もさ
ることながら、その前の準備が大切です。
準備とは、前述したグリップ、そしてポ
スチャー（姿勢）、アライメント（体の向き）の
3つの要素から成り立っています。グリップ
の次に皆さんにマスターしていただきたいの
は、正しいポストチャー（姿勢）を作ることです。
上の写真を見て下さい。正しいポストチャー
を作るコツは、アイスホッケーのスティック
を置いた時にように、クラブをセットするだ
け。ゴルフのクラブでいえば、ソールを
べつたりと地面に着ければOK。
クラブには、シャフトとヘッドとの間にライ
角度がついています。上体を前傾させる度合は、
各クラブについているライ角度に合わせてや
るだけでいいのです。

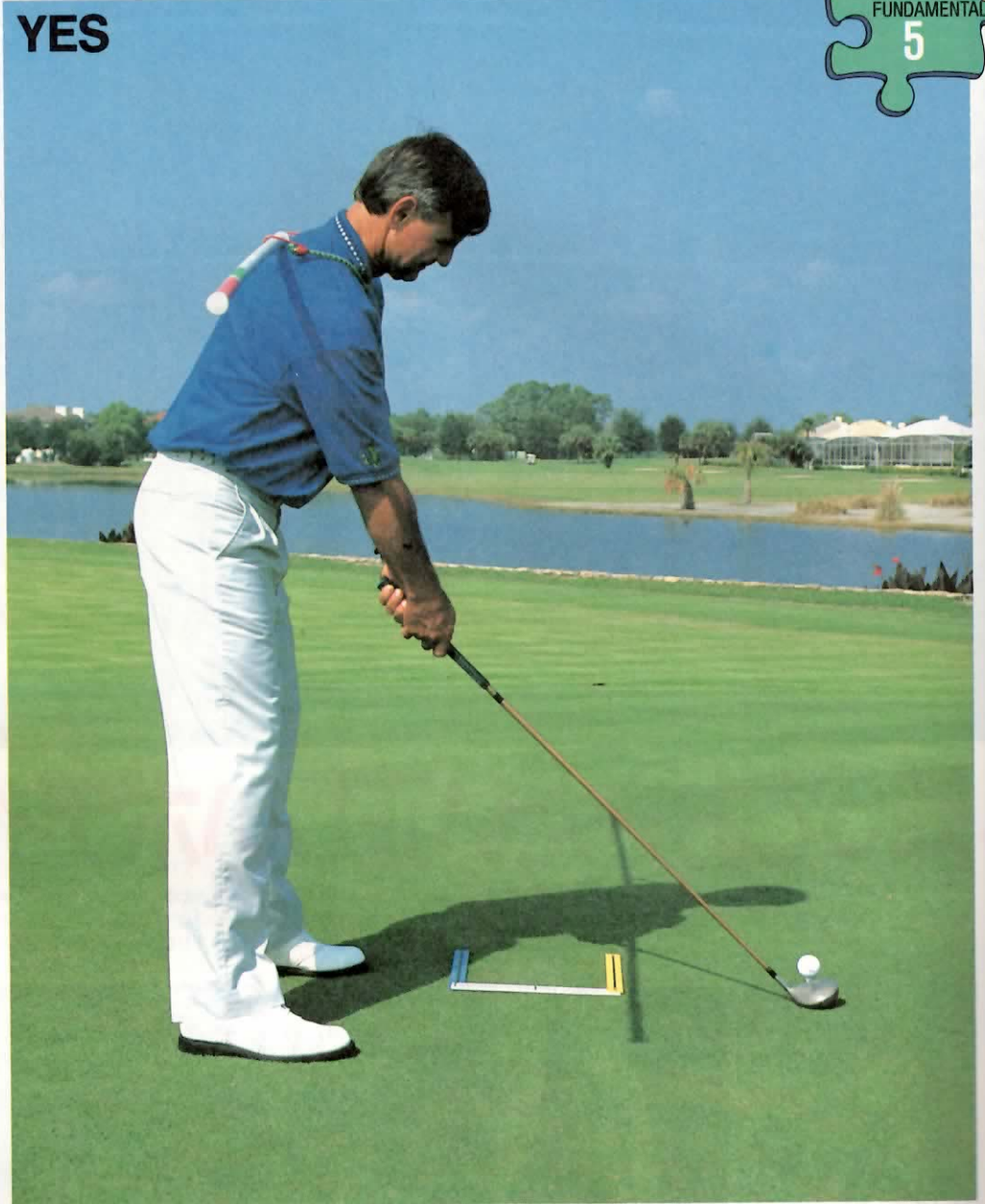
上手い人ほど体の向きにこだわるのはなぜ？



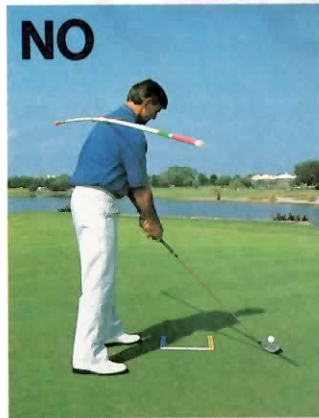
NO

肩の向きがターゲットより右や左に向いてしまうとナイスショットは望めない

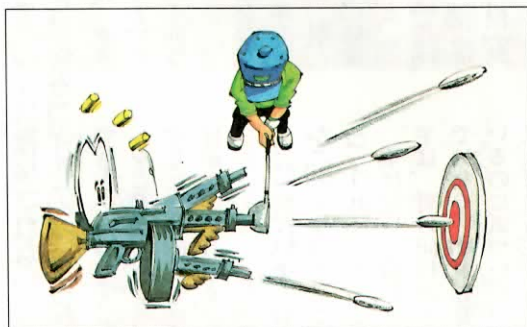
前述したように、クラブヘッドの軌道はボールの飛び出す方向を決めるが、この軌道に多大な影響を及ぼすのが肩の向き。アドレスした時に、肩が右を向き過ぎたり、左を向き過ぎてしまうと、バックスウィングの方向が狂いやくなり、インパクトゾーンでのクラブヘッドの軌道も狂ってしまう。ゴルフの場合、ターゲットと正対していないので自分の体の向きを、自分自身でチェックするのは難しい。ターゲット方向に対して肩のラインが正しく平行になっているかどうかは、友達か誰かに後方からチェックしてもらおうといいだろう。



YES



NO



フェース面は必ずターゲット方向に向ける

ゴルフは射撃と同じように、ターゲットを狙うスポーツ。フェース面はマシンガンの銃口と同じなわけだから、必ずターゲット方向に対して正対させる。フェース面の向きに無頓着なままスウィングしているようでは、狙いを定めずにマシンガンを打っているのと同じだ。

ゴルフは射撃やターゲットと同じだから目標を狙うのにこだわることだ。ゴルフはボールを打つスポーツですが、ただ遠くに飛ばせばいいわけではありません。分かちきったことを言うようですが、ゴルフとはやり投げと違い、射撃やアーチェリーと同じように、ターゲットを狙うスポーツです。

上級者やプロの人達が、アライメント（体の向き）に人一倍こだわるのは、射撃でいう照準をキチンと合せたいからに他なりません。

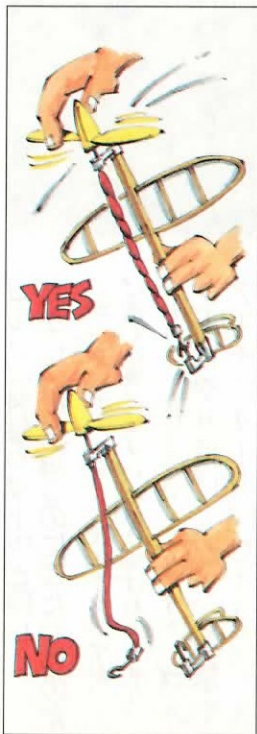
ゴルフの場合、照準を合せる部分は、クラブのフェース面とスタンス、腰、肩のラインです。フェース面は、ターゲットそのものを指し、体の各部はターゲットと平行にセットして下さい。

これが正しいアライメント（体の向き）です。アライメント（体の向き）を正しくするには、ルーラー（定規）もしくは、クラブを地面に置いてから、アドレスに入る練習をすればいいでしょう。

ADDRESS



知っておきたい正しいボディターン



下半身を踏ん張りながら
上半身をターンさせることで
胴体はコイルアップされる

ゴムじかけの飛行機とボディターンは同じ原理。どちらも、土台（下半身）を止めて上を回すからゴム（胴体）がコイルされて、パワーが蓄積される。バックスウィングで腰の回り過ぎを抑えるため、右ヒザをアドレスの位置からできるだけ伸ばさないこと。上の写真のように右足外側にスポンジ等を置くと、右ヒザを曲げたままバックスウィングを取れるようになり、腰の回り過ぎを抑えられる。このドリルでも分かるように、バックスウィングでは、体重を右足外側に移さないことが鉄則だ。

体をただ回すだけではパワーは蓄積されない
本当のボディターンとは体をコイルのようにならねえんじ

ゴルフのスウィングとは、クラブヘッドを円運動させることです。そのためには体を正しく回さなくてはなりません。

ボディターンという言葉をご存じの人も多いでしょうが、体を正しく回しているかどうかは、肩、腰を回す度合で決まります。結論から先に言わせていただくと、バックスウィングでは、肩を90度、そして腰はその半分の45度が目安です。

なぜ、このように下半身の回転を抑えなくてはならないかというと、肩と同じだけ腰も回してしまつたら、パワーを蓄積することが

できないからです。ゼンマイやコイルをこ存しでしょう。パワーを蓄積するには、回転ではなくねじり上げが必要なのです。人間の体の場合でいえば、下半身が上半身に抵抗するように回転を抑えることで胴体がコイルアップされます。

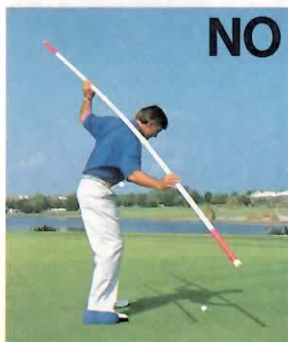
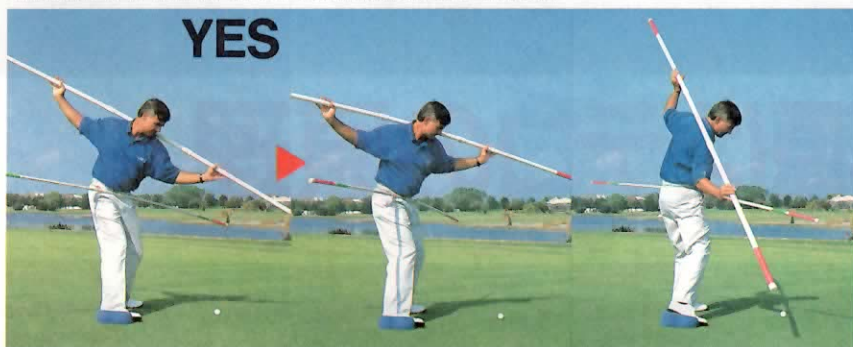
飛ばないと悩むゴルフアークの大半は、肩の回転が不足しているのではなく、腰が必要以上に回っているのに気づいていません。回す意識が強過ぎるあまり、下半身が踏ん張り切れないから、パワーの蓄積が不十分になり、飛ばないだけなのでも注意して下さい。



この際、

インパクト時には、腰はすでに左に開くくらいでいい

ダウンスウィング以降で大事なことは、肩を先に回さないこと。腰は必ず肩よりも先に回し続け、インパクトではすでに45度くらい左に回っているくらいが正しい体位となる。腰の回転より、肩の回転が遅ければクラブは自然にインサイドから振り下ろされるからだ。右肩は地面と平行ではなく、垂直に下ろすように心がけるといいだろう。



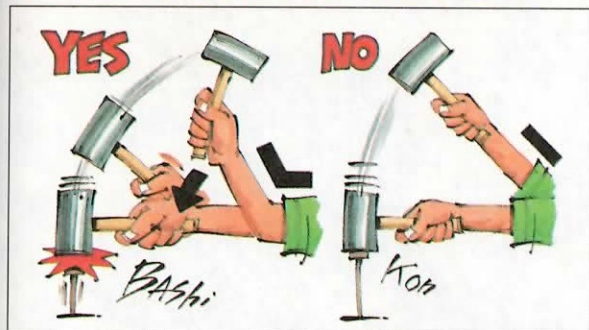
ダウンスウィングからは腰のターンを先行させる。インパクトでは腰が肩よりも多く回っているのが正しい。バックスウィングでは、正しく体をコイルすることがボディターンにつながりますが、ダウンスウィング以後は、体を巻き戻す順序が重要なポイントになります。すでにご存じの人も多いでしょうが、トップからのダウンにかけては、下半身から体を巻き戻すこと。具体的に言うと、左ヒザ、腰、肩の順で体を巻き戻して下さい。

なぜ、このように体を巻き戻すのがいいかと言うと、下半身から体を動かすようにすることで、手先の動きが抑えられ、クラブヘッドが遅れて下りようになるからです。反対に、手先からダウンスウィングを開始してしまうと、せっかくコイルされた上体がほどけてしまうだけでなく、クラブヘッドが体の外側へ下りてしまいます。よく、ダウンスウィングの理想は、クラブヘッドをインサイドから下ろすことだと言われていますが、これができるかどうかは、すべて体を動かす順序で決まるのです。

下半身、いわゆる腰の回転はダウンスウィングだけでなく、インパクト後まで、肩よりも先に回して下さい。

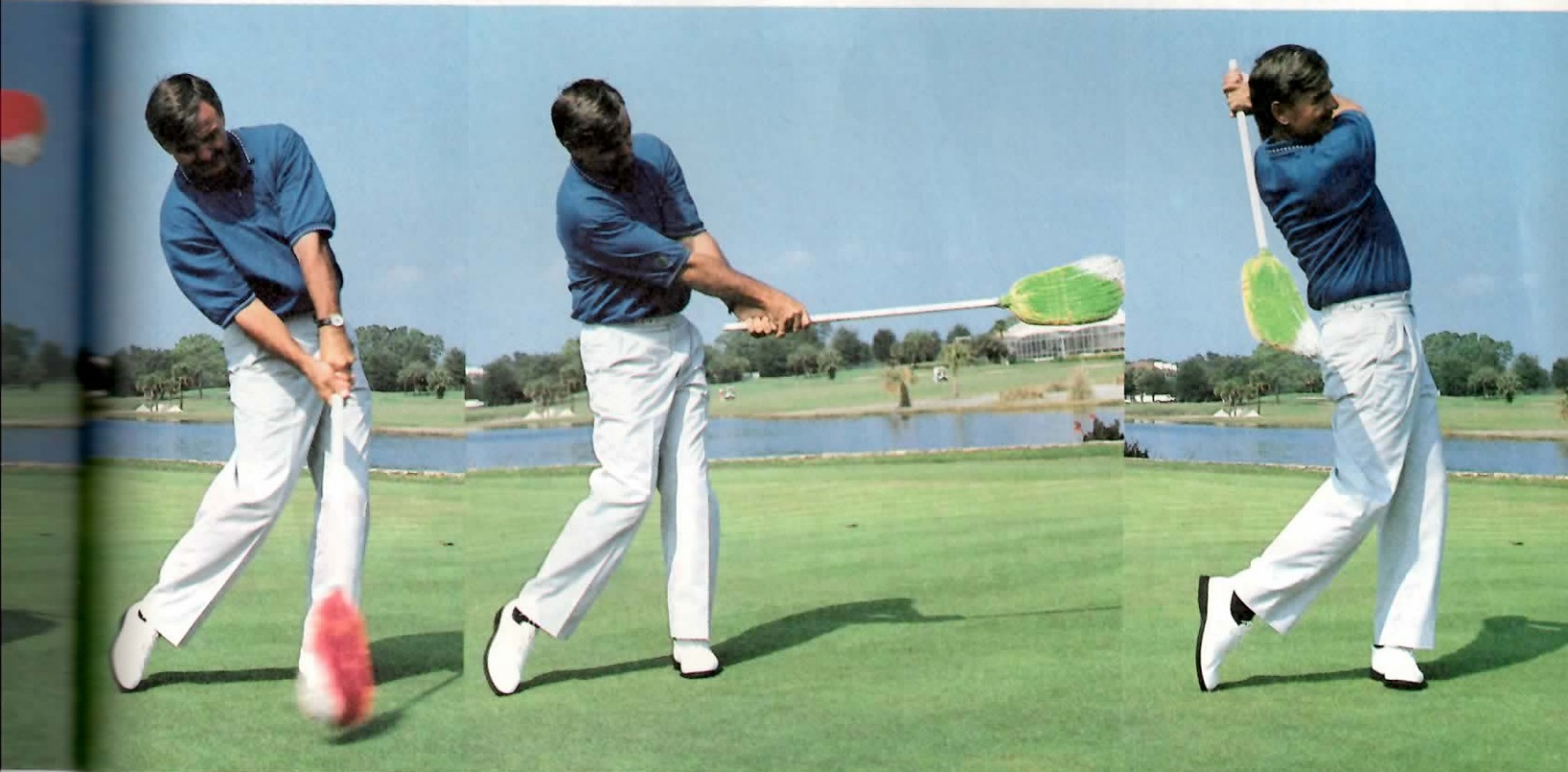
インパクトはアドレスの再現ではありません。腰が肩よりも先行してターンし続けてこそ、クラブヘッドは正しい軌道を描くのです。

手首をまったく使わないと金づちは強く叩けない



金づちでクギを打ってみれば分かるが、手首やヒジをまったく使わないと、力を入れてもクギを強く叩けない。反対にヒジや手首を柔らかく使えば、軽く振っても、クギには強いエネルギーが伝わる。これは、テコの原理が影響しているから。ゴルフのスウィングでも、テコの原理がエネルギーの源になる。

手首のコックを正しく使えば、クラブヘッドの速度は二気に加速する。ビギナーの人であれば、上級者であれば、飛距離を伸ばすことは永遠のテーマですが、ボールが飛ぶか飛ばないかというものはインパクトゾーンでのクラブヘッドのスピードで決まります。インパクトゾーンで、このヘッドスピードを上げるにはいくつかの原則があります。一番大事なことは、ダウンスウィングからフォロースルーにかけて、クラブヘッドを加速させること。そのためには、野球のピッチングや金づちでクギを叩くように、手首を使うことです。ダウンスウィングで振り下ろされたクラブヘッドを、インパクトで一気に加速させられるかどうかは、手首の使い方によって決まると言っても過言ではありません。手首が正しく使えばテコの原理が働きます。このテコの原理こそが、飛ばしのエネルギー源なのです。



加速させる源はテコの原理



バックスウィングとフォロースルーでヘッドのトゥを立てる。テコの原理を働かせるには、手首を正しく使うことだが難しく考える必要はない。やるべきことはただ1つ。左の写真のように、ハーフスウィングの大きさで、クラブヘッドの先端、いわゆるトゥを空に向けてやればよい。それぞれシャフトが地面と平行の時に、トゥが立つようになれば、自然とその中間であるインパクトゾーンでなりストロークが動く。最初は自分の目でトゥがアップしているのを確かめ、慣れてきたら目を閉じて練習してほしい。

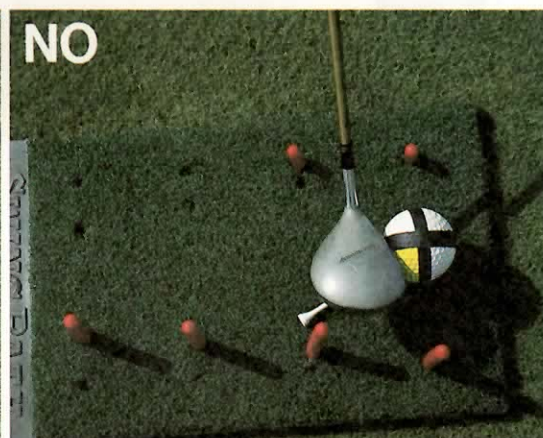
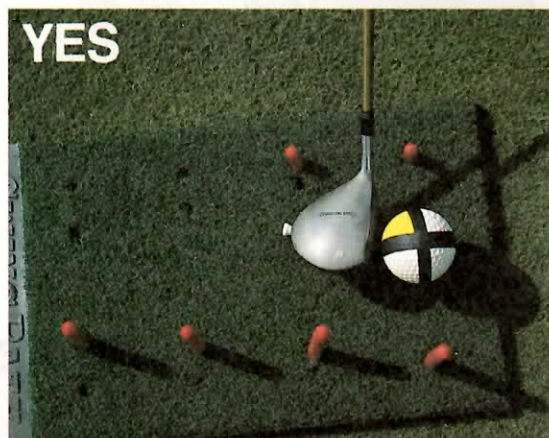


**インパクトゾーンの
リストワークは
フリスビー投げと同じ**

テコの原理を正しく働かせるには、右ヒジ、右手首の動かし方が重要。左の写真を見てほしい。意外と思えるかもしれないが、正しい体使いを覚えるのに役立つのがフリスビー投げ、野球のサイドスローでも同じだが、正しい右手使いは、この2つの動作を練習すること。インパクトゾーンで手首のcockをほどくことをリリースというが、フリスビー投げを見ても分かるように、右ヒジ、右手首はインパクトではなくフォローで開放するのが正しい。この動作がヘッドを急激に加速させるのだ。



クラブヘッドを



**ボールの手前側を
ヒットするのが
正しいインパクト**

ヘッドを加速させながらインパクトを迎えた時、インパクトそのもののイメージも大事。スライスを恐れるあまり、右の写真のようにヘッドを外側から下ろすと、インパクトの前に手首を使うことになる。これでは、ヘッドは減速状態でインパクトを迎えてしまう。正しいインパクトを迎えるためには、ボールの手前側をヒットするイメージを持つことだ。左の写真のようにヒットするよう心がければ、インサイドから自然に下り、加速状態でインパクトを迎えられる。