

最長飛距離377^{ヤード}の押尾紗樹プロが伝授

ビッグドライブへの道!

飛ばしの秘訣はここにあり!

これさえ知っていれば、あなたの飛距離は大きく変わる!

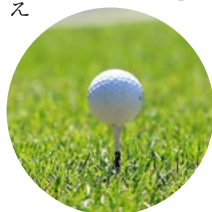


一見、どこにでもいそうな女の子。でもひとたびクラブを握れば、377ヤードを
かっ飛ばす屈指の飛ばし屋へと変貌する押尾紗樹プロ。そんな押尾紗樹プロ
が157cmの身長から放つビッグドライブの秘訣を伝授。スコアアップに繋がる
飛距離アップレッスンは、あなたのゴルフライフをもっと豊かにします!

これが377^{ヤード}ydの
飛距離を生み出す、
飛ばしスイングの動作

J P D Aプロの押尾紗樹です。今回の皆様へのレッスンは
J P D Aの飛距離アップメソッドからご紹介します。

まずドライバーを打つ二連の動作をご紹介しますが、その
前に注意点を二つ。ティーの高さは常にいつもの高い状態を
キープしておくことが大切です。ボールが曲がり始めると、
ティーを低くして打つ方もいますが、それはN.G.ティーを
低くしてしまうと、ダウンスイングでヘッドをボールに届か
せようという意識が働き、体が左方向へと傾いてしまうこ
とがあります。体が左方向へ傾いてしま
うと、ボールを上から叩きにいくスイングと
なり、ボールの打ち出し角が低く、飛距
離を出すことができません。ティーの
高さを意識していない方も多いかと思
いますが、これも重要なポイントなので、覚え
ておいてください。



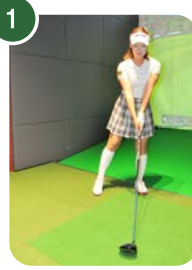
■力を抜くためにも重要な初期動作

スイングの始動、まずテイクバックです。ここで重要なのが
初期動作です。静止している状態からスイングの動作に
入る際、余計な力が入ってしまうことがあります。スイン
グに余計な力は、法度で、力が入ってしまうと筋肉が硬直
し、スムーズなスイングができずミスショットの原因となっ
てしまいます。始動時に力を入れないために、私は体を少し
動かす初期動作を入れてから、テイクバックするようにし
ています。初期動作を取り入れることで、スムーズにスイン
グを始動でき、リラクセスした状態でテイクバックの動作に

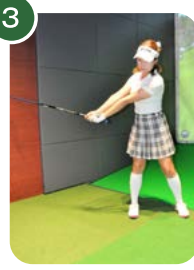


入ることができますので、力が入り過ぎていたりと感じている方はスイングに初期動作を取り入れるといいでしょう。初期動作にはゴルフファーによって違いがありますが、私の初期動作は「重心を揺らす振り子運動」。一旦左足のかかと側に重心を揺らし、そのリズムのまま反動で右足のかかと側に重心を戻して振り子運動でテイクバックに入るというものです。

左足のかかと側に重心を！



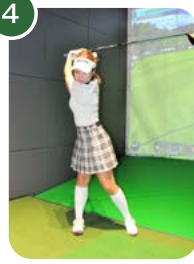
振り子運動で...



反動で右側のかかと側に戻す！



テイクバックに入る！

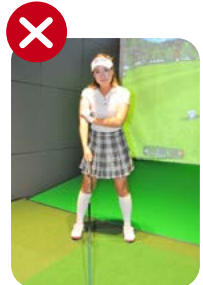
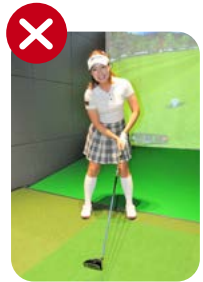


「重心を揺らす振り子運動」は力が入らず、スムーズにスイングに入ることができるのでおすすめです！



ちなみに初期動作に「重心を揺らす振り子運動」を採用している理由は、腕を動かさなくていいからです。過去に、初期動作でヘッドを地面に置く動きやヘッドを上げる動きを試したこともあるのですが、腕を使ってしまうと、どうしても力が入ってしまい、クラブの動きが小さくなってしまいました。

腕を使うと力が入ってしまい、動きが小さくなってしまいます！



力を抜いた状態でスイングすることで飛距離を伸ばせるようになる。



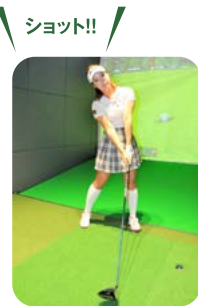
こうなるとスイングスピードを上げることができず、思うような飛距離を出すこともできません。「重心を揺らす振り子運動」を取り入れ、力を抜いた状態でスイングすることで、クラブヘッドを大きく、速く動かすことができ、飛距離を出せるようになりました。私のように体が大きくなく、非力な方でも、力を抜くことで思った以上の飛距離を生み出すことが可能ですので、まずは力を抜いたスイングを意識してみてください。

ドライバーは右側に体重を乗せて、そのままインパクトへ！

飛距離をもっと出したいと思っているのであれば、やってはいけないというポイントを紹介いたします。それはダウンスイングでの左サイドへの体重移動です。一般的にレッスンではテイクバック時に右サイドに体重を乗せ、ダウンスイングからフォロースルーでは左サイドに体重を乗せる...というのがセオリーですが、飛距離を伸ばしたいのであればスイング中の体重移動はテイクバック時の右サイド方向で終わり。

左サイドへ体重を移動させる必要はなく、右サイドに体重を乗せたままショットしていくのです。

右サイドに体重を乗せたまま...

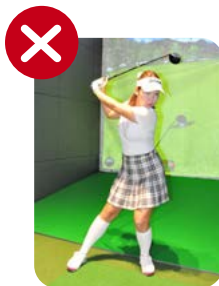


ショット!!

もう少し詳しく解説しますと、スイングの二連の流れで、アドレスからテイクバックの動きに入る際、クラブとともに体重も右サイドへと移動させていきますが、ダウンスイングからフォロースルーの動きに入っても右サイドに乗せた体重はそのままキープしておきます。

ではなぜダウンスイングに入っても左サイドに体重を移動させてはいけないのか。それは左サイドに体重を移動させてしまうと、せっかく高い位置で作った手元(グリップ)の位置が下がってしまい、低い位置からダウンスイングに入らなくてはいけなくなるからです。手元が下がってしまうと、それだけボールへの位置エネルギーが減少し、飛距離は落ちてしまいます。右サイドに体重を残したまま切り返しの動作に入ること、高い手元の位置をキープし、エネルギーの高い位置からボールに伝えることができるのです。

左に体重を移動するとグリップの位置が下がる...



左に体重を残して、グリップの位置を高いままキープ!



■左サイドに体重を乗せるとインパクトが最下点になってしまう

ダウンスイングで左サイドに体重を移動させてはいけない、もう一つの理由があります。ドライバーはティーアップして打ちますので、ボールは浮いた状態です。ティーアップの利点の一つとして適度なアップブロー気味の軌道により下から上へ打ち上げ、飛距離を出しやすくすることにあります。このアップブローの軌道でショットするのも右サイドに体重を残すのは効果的です。ダウンスイングで右サイドに体重を残さないで、左サイドに体重を移動させてしまうと、クラブヘッドの最下点がボールの位置付近となり、アップブローの軌道で近となり、アップブローの軌道で打つことができませぬ。最下点の理想的な位置はボールのやや右側。最下点より左側でボールをインパクトすることで、アップブローの軌道で捉えることができ、高い弾道で飛距離を得ることができるようになります。最下点がボールの位置付近になってしまうと、上から打ち込むダウンブロー軌道に近く、テンブラやタフリなどのミスショットにつながってしまいます。あくまで最下点はボールよりやや右側ということを意識しましょう。



POINT
最下点より左側でボールをインパクト。ボールをアップブローの軌道で捕らえることができる。



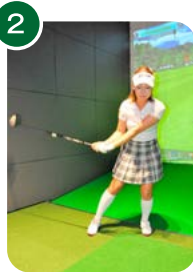
左サイドに体重を移動させると、ヘッドの最下点がボールの位置付近となり、アップブローの軌道で打つことができませぬ。

■体重移動は大きな動きではない

皆さんは体重移動と聞いて、体が左右にどれだけ動いていると思われるでしょうか。実は体重移動はそれほど大きな動きではなく、ほんの少し重心を右側もしくは左側に移動させるだけなのです。6:4くらいの配分でしょうか。アマチュアの方の中には体重移動と聞いて、8:2、9:1くらいの配分で体重移動してしまう方もいます。これは体重移動ではなく、スウェイという動きです。あくまでも体重移動自体の動きはすごく小さいものだとして認識しておいてください。

例外として、テイクバックで飛球線方向に軸が倒れるリバースイングになってしまっている方は、少し大きめに右サイドに体重を乗せてちょうど良いくらいですので、そのイメージを強く持つてスイングした方が良いでしょう。

大きな体重移動はスウェイという動き。体の回転運動が的確にボールへ伝わらないため飛距離も伸びない。ミスショットの原因にもなる。



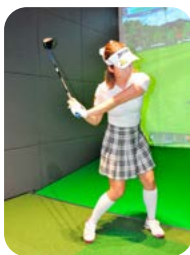
リバースイングの場合は意識して右サイドに体重を乗せてちょうど良いくらい。

飛ばないゴルファアの2つの共通点

1 テイクバックの途中なのにダウンスイングに入ってしまう

飛距離を出せないゴルファアの共通点を2つご紹介しましょう。スイングの基本は振り子運動だとよく言われます。飛距離が出せない方は、この振り子運動の振り子が上がりきる前に下ろしてしまっています。これが1つ目の共通点です。スイングで言い換えると、トップの位置までクラブヘッドを上げる途中であるにもかかわらず、ダウンスイングに入ってしまうということ。トップに上がりきる前にダウンスイングに入ってしまうと、当然ヘッドスピードが上がりませぬ。トップの位置までクラブヘッドを上げきってから、下ろすのが鉄則です。

クラブヘッドをトップまで上げる途中で、ダウンスイングに入ってしまうと飛距離を出せませぬ。





2つ目の共通点は、振り子をきつちりトップまで上げることはできているのですが、ダウンスイングからフィニッシュまで自分の力で振り子を押してしまっているケースです。これを「自己動作」と言い、自己動作が強いとヘッドスピードが上がりにくく、飛距離を出すことができません。

なぜヘッドスピードが上がらないかというと、ブランコを揺らす仕組みと同じで、ブランコを後ろから押してあげる際に、上がりきったところで一瞬だけ力を込めて押すと、手を離してもすこく勢いがつき

振り子運動に任せてスイング。遠心力でスピードアップ！



ダウンスイング、インパクト、フォローのどこを切り取ってもスイングスピードは同じで、クラブのしなり戻りも利用できるのです。全体的なパワーはあるかもしれませんが、これでは肝心のインパクトへ向かうスイングスピードが遅くなるはずがありません。

クラブヘッドを上げきったトップの位置で一瞬だけ力を込め、あとは惰性で体を回すだけ。これでヘッドスピードは上がり、飛距離も伸びます。この2つの共通点に注意して、飛距離アップを目指しましょう！

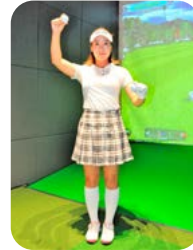
自己動作が強いとヘッドスピードが上がりにくく、飛距離を出すことができない。



POINT

トップの位置までクラブヘッドを上げきってから、下ろすのが鉄則。

2 力を入れるのは後ろから ブランコを押すイメージで



トップの高さは位置エネルギーとして飛距離に大きな違いをもたらさず、高い位置からボールを落とした方が、位置エネルギーが大きいと同じ。

力を入れ続けたままスイングを続けてしまうと、スイングスピードのメリハリがなく、加速がない。

ますよね。これをスイングの振り子運動の中に取り入れてあげるわけです。トップの位置からダウンスイングに入る一瞬だけ力を入れて、それ以降は力を抜き、フィニッシュまで振り子運動に任せてスイングすることで遠心力が働き、スイングスピードがアップするといわけです。



Profile

押尾 紗樹 (おしお さき)

1993年、埼玉県出身。7歳からゴルフを始め、2018年から日本プロドラコン協会(JPDA)の大会に参戦。日本プロドラコン協会では飛距離アップレッスンを担当。19年はドラコン日本一決定戦のアクセラシードライブ(レディース)で優勝。最長記録は377yd。ドラコンプロの活動を続けつつ、日本女子プロゴルフ協会(JLPGA)のプロテスト合格も目指す。

■ご予約・お問い合わせ先/TEL 06-6786-8620
■営業時間/月~金曜日10:00~22:00 土・日曜日9:00~21:00
■定休日/水曜日



心斎橋 GOLF STUDIO
RISING LADIES

大阪市中央区西心斎橋1-10-15
ヴィアイン心斎橋 1F

ホテル
日航大阪

心斎橋
OPA

心斎橋
PARCO

大丸
心斎橋店

御堂筋