

無限の可能性を秘めた女子ゴルファーが教える
これだけは身につけておきたい

ゴルフ基本中の基本

ドライバーヘッドを走らせるコツ編

講師／松原 果音 選手



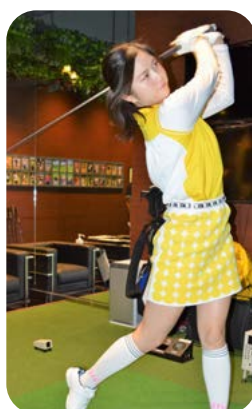
夢に向かってひたむきに努力を続ける選手が、ゴルフの基本をレクチャー。
初心者ゴルファーはもちろん、ベテランゴルファーも基本に立ち返ることで、
壁を乗り越えることができるはず!基本をマスターして迷宮を抜け出しましょう!

ドライバーヘッドを 走らせるコツ

皆さん、こんにちは。松原果音です。今回、アマチュアゴルファーの多くの方が悩んでいるドライバーショットの、飛距離につながる「ドライバーヘッドを走らせるコツ」をレクチャーしていきます。

ドライバーショットの飛距離を伸ばすには、ヘッドを速く走らせることが不可欠。アマチュアゴルファーのほとんどは腕に力が入ってしまい、どうしてもボールにクラブヘッドを合わせにいつてしまいます。これはまっすぐ飛ばしたい、曲げたくない、という心理が働いているからなのですが、これでは飛距離アップすることができません。パワーがある人は速く振ることができますが、一般男性より非力な女子プロが飛ばすことができるのは、ヘッドを速く走らせる技術を身につけているからです。今回はそのコツをいくつかご紹介します。

非力な女子プロが飛ぶのは、
ヘッドを速く走らせる技術を身につけているから。





インパクトの瞬間に エネルギーをボールにぶつける

まずヘッドを走らせるという感覚を掴むには、スイングの途中で腕の動きを止めてみることでその理屈がわかると思います。普段のスイングよりもゆっくりと力を抜いて、インパクト付近で手元の動きをストップしてください。するとクラブヘッドは逆に加速し、インパクトからフォロワーに向けて手元を追い越していくことがわかるはずです。自分の動きを止めることでヘッドが動く。これこそがヘッドを走らせるメカニズムだといえます。

アマチュアの皆さんのスイングを見ていると、手を速く動かそうと力が目一杯入っていて、逆にヘッドが走っていないケースが多いですね。インパクトまでは走るかもしれませんが、そこから先が走りません。クラブヘッドをフィニッシュまで振り抜いてこそ、ヘッドが走ったといえ、飛距離が伸びるのです。

飛距離を伸ばすには、クラブヘッドを走らせる感覚をつかみましょう！
次ページで、練習方法をご紹介します！



POINT
手元の動きを止めることでヘッドが動く。
これこそがヘッドを走らせるメカニズム。

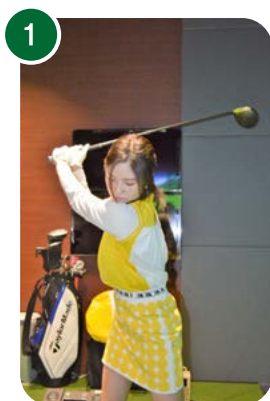


インパクト付近で手元の動きをストップさせるとクラブヘッドは逆に加速し、インパクトからフォロワーに向けて手元を追い越していくことがわかるはず。

女子選手が飛距離を出せる要因は、ダウンスイングでできる「タメ」を利用している

クラブヘッドを走らせるコツはスイング全体のスピードを上げるのではなく、インパクトの瞬間にエネルギーをボールにぶつけることです。そのためにはトップでできた右手首の角度をインパクト直前までキープし、タメをつくります。そしてインパクトの瞬間にタメをリリース。これでヘッドを走らせるわけです。ヘッドスピードは男性アマチュアと同じくらいなのに、女子選手が飛距離を出せる要因は、ダウンスイングでできる、この「タメ」を作ることによってヘッドが走り、インパクトでエネルギーをボールに伝えることができるからなのです。

リリースするタイミングはインパクト直前となりますが、インパクト直前なんて1秒未満の瞬間のこと。正しいリリースのタイミングを掴むのも難しいと思います。一般的にアマチュアゴルファーの方は、ダウンスイングでコックをほどくタイミングが早いと言われていますが、ぜひ一度、ご自分のゴルフクラブはどのタイミングでコックがリリースされているか確認してみてください。鏡の前でシャドーイングして確認するのも良いでしょうし、自分のスイング動画をスマホのカメラ機能を利用してスローモーションで撮ってもらって確認するのもいいでしょう。



トップでできた右手首の角度をインパクト直前までキープし、タメをつくる。

インパクトの瞬間にタメをリリース。

練習方法

Lesson.1

クラブヘッドを走らせる練習方法

「クラブヘッドを走らせる練習方法」として、ハーフスイングを繰り返す練習がおすすです。アドレスは実際のスイングと同じく

くらの幅の肩幅ほどに開きます。クラブはやや短めにグリップを握り、テークバックで手首がちょうどL字になったあたりでストップ。そのままダウンスイングに入り、フォロースルーでも同じようにL字になるあたりでストップします。これをゆっくりと何度も繰り返します。慣れてきたら速く振っていきましょう。タメをリリースするタイミングがわかってくると思えます。

テークバックで手首がL字になったあたりでストップさせ、そのままダウンスイングに入り、フォロースルーでも同じようにL字になるあたりでストップさせる。



練習方法とポイントをご紹介します!

Lesson.2

素振りだけでヘッドを走らせる練習方法

「素振りだけでヘッドを走らせる練習方法」です。素振りの際に、体の左側で「ビュン!」と音が鳴ればヘッドが走っている証拠。もし体の右側で音が鳴ってしまったようであれば、ヘッドが減速しているということになります。ヘッドを走らせる練習ですから、少々無理をして左側で音を鳴らしにすることも良いと思います。この練習を繰り返すうちに、タメをつくってスイングしないと左側で音は鳴らないことが理解できると思います。修得するには時間が掛かるかもしれませんが、修得できれば一気に飛距離を伸ばすことができると思います。

体の左側で「ビュン!」と音が鳴ればヘッドが走っている証拠だ!



ヘッドを走らせるポイント

1 ヘッドを走らせるメカニズムが理解できれば、あとはスイングの微調整です。まずグリップを握る強さですが、できるだけ軽く握ってください。強く握ってしまうと腕にも力が入ってしまい、筋肉を速く動かすことができません。またダウンスイングからインパクトで手元が先行してしまいフェースが開きやすくなるので、右にフッシュが出たり、スライスが出てしまったりミスショットにつながります。クラブヘッドを走らせようとすると、どうしても力が入ってしまいがちですので、意識して脱力することをおすすめします。



グリップはなるべく軽めに



2

次に体の回転。特にダウンスイングでの体、肩の回転が重要で、肩の回転が始まります。この切り返しの際に、腰が先行するのがポイント。腰と肩と一緒に回転を始めてしまうと、腰と肩の回転差が生じず、捻じれを利用することができません。捻じれが生まれると背中、左側の大きい筋肉が伸ばされ、ダウンスイングでこの筋肉が縮むことにより、大きな力を出すことができ、クラブヘッドを走らせるエネルギーとなります。



腰を先行して回転させる





遠心力を利用するのもヘッドを走らせるコツ

ヘッドを走らせるコツとして、スイングで生まれる遠心力を利用するという方法もあります。遠心力をフルに使うために意識していただきたいのが、軸がブレないスイングです。スイングは体を回転させてクラブを振るわけですから、クラブの重みで遠心力が生まれます。体から離れようとしているクラブヘッドを背筋で引き付けるようにすると、大きなスイングアークでヘッドを走らせることができるのですが、最大限に遠心力を活かすためには、軸がブレないスイングをすることが必要となります。

アマチュアゴルファーの中でドライバーの飛距離が出ないと悩む人の多くは、パワーを上手く活かせていません。スピードを上げるために「明治の大砲」のように右足体重で振ったり、逆に体重移動をやり過ぎて全身が力んで回転不足になりパワーが分散されてしまいます。これではインパクトでヘッドが走らず、振り遅れになりクラブの遠心力が全く使えていない状態になつてしまいます。遠心力のエネルギーを使うためには「頭を動かさない」ことが重要。つまり、インパクト時に頭の位置をボールの位置よりも後方に残す。ビハインド・ザ・ボールです。軸のブレを少なくし、しっかりと体が回転することができれば、クラブヘッドが手元を追い越していきます。



POINT
遠心力のエネルギーを使うためには、インパクト時に頭の位置をボールの位置よりも後方に残す。ビハインド・ザ・ボールがポイント！



自宅でできる

「ヘッドを走らせる」トレーニング

ヘッドを走らせる感覚を掴むために、スイング中にインパクト付近で手元の動きをストップさせる…と紹介しました。ダウンスイングから加速してきたグリップがインパクト付近で急ブレーキをかけられることにより、シャフトは「しなり戻り(シャフトが飛球線方向に「くの字」に曲がる現象)」を起し、ヘッドが飛球線方向につんのめる形になります。この瞬間がクラブヘッドの運動量の最大値となり、もつともボールを飛ばせる瞬間だということです。

この動きを自宅で簡単にマスターできる方法があります。それが「タオルでの素振り」です。一般的なタオルの先端を結びヘッドの代役とし、その重みを感じながらインパクトの瞬間に手元の動きをストップさせるのです。そうするとタオルの先端が走り、スピードが上がっているのがわかると思います。タオル以外にもホースなど柔らかいもので代用できますので、ぜひ試してみてください。

タオルやホースなど柔らかいもので素振りを繰り返すことで、ヘッドの走りを感じることができる。



Profile

松原 果音 (まつばら かのん)

1999年7月3日生まれ、大阪府出身。小学生の頃にゴルフをはじめ、名門・香川西高等学校卒業。高校卒業後はプロテスト、QTに挑戦。すらりとした長身から放つドライバーを武器にプロテスト挑戦中。「ライジングレディーズゴルフTV」などの番組にも出演し、美人ゴルファーとして人気急上昇中。

■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

大阪府中央区西心斎橋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