

正しい腕の動きを知ろう

スウィングというと、体を回す動きと思われがちです。肩や腰はスウィングの軸に対して平行に回せばいいのですが、腕まで横に振ろうとすると横殴りのスウィングになり、ボールを正確にヒットできません。では、腕はどう動かすのでしょうか？

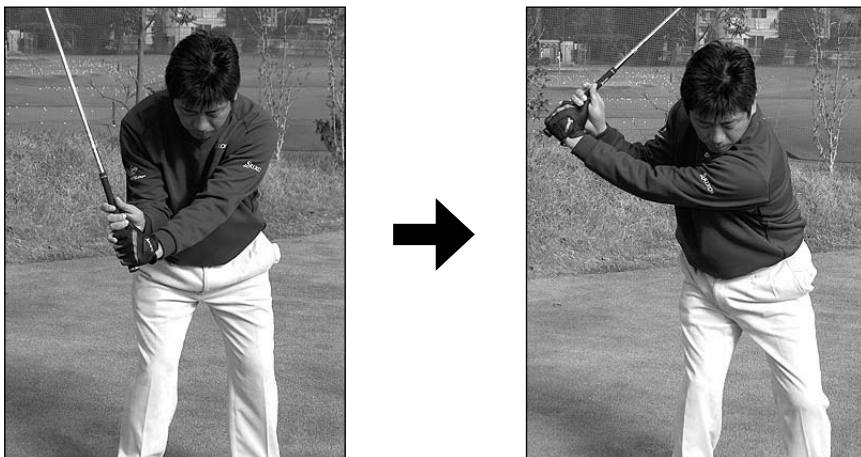
■バックスウィングはどう上げる？

バックスウィングは手を右肩の上に上げながら肩を右に90度回す動作

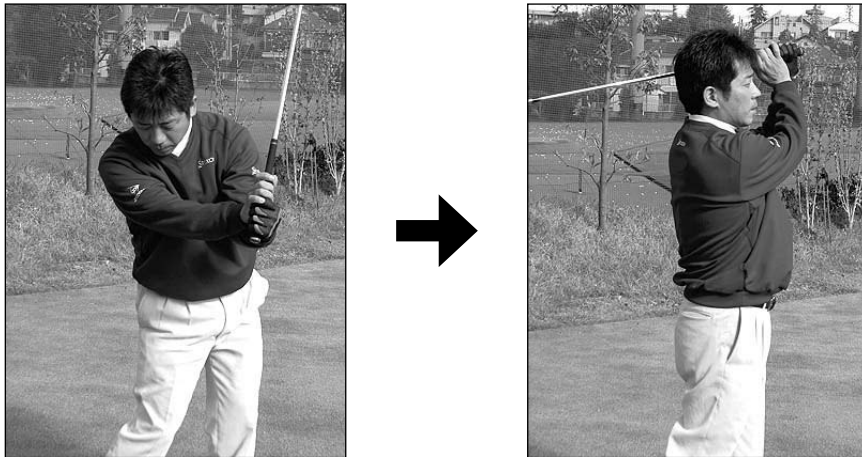
スウィング中、肩や腰はアドレスの前傾軸に対して平行に回ります。しかし、腕まで体の動きに合わせて横に振ろうとすると、ダウンスウィングでクラブが寝て、インパクトでフェースが開いてスライスになってしまいます。

バックスウィングでは、両手を右肩の上に上げながら肩を右に回しましょう。ダウンスウィング後は、体を左に回しながら両手を縦に下ろし、インパクトを境にして今度は両手を左肩の上まで上げていきます。手を上下に動かしながら体を横に回すのです。

実際にやってみると分かるのですが、アドレスの姿勢からひじを曲げながら両手を右胸の前に持っていく、そのまま肩を90度右に回せばトップオブスウィングの形になります。



同じ要領で、ひじを曲げながら両手を左胸の前に持っていき、肩を左に90度回すとフィニッシュの形になります。



このように、腕の動き自体は「曲げる→伸ばす→曲げる」これだけの動作なのです。その腕の動きに体の動きが加わって、スウィング動作になります。難しく考えがちなゴルフスウィングも、腕と体の動きを分けて考えればきわめて単純な動きであると言えます。

■クラブヘッドの軌道は？

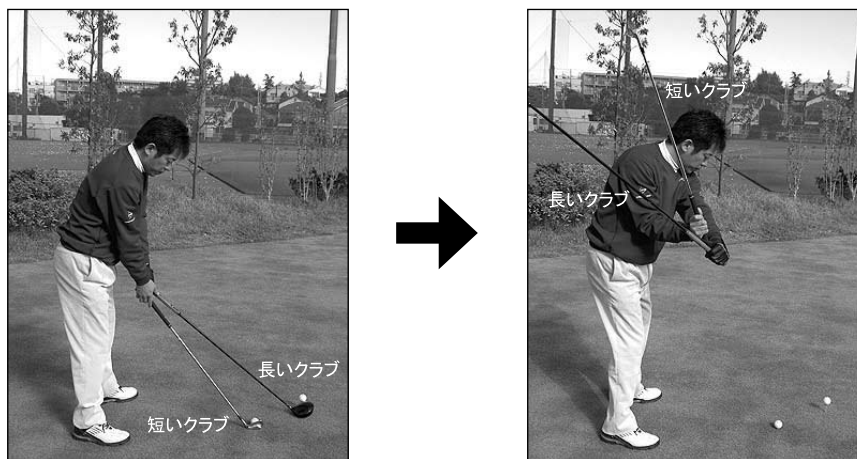
クラブの長さによってヘッドの描く軌道が違う

前述のように腕を振ることができればスウィングはほぼ成功なのですが、クラブが長くなったり短くなったりすることでまた感覚が変わり、腕の動き自体が変わったような錯覚に陥るかもしれません。そのあたりについても説明しましょう。

ゴルフのスウィングは、一つの面の上をなぞるように腕とクラブが振られていけば、正しい軌道を描くことができます。この面のことを「スウィングプレーン」と呼びます。ただし、このスウィングプレーンはクラブの長さによって変わってきます。パターを除いた13本の長さがそれぞれ違えば、13通りのスウィングプレーンがあるということです。

シャフトの短いクラブほどボールの近くに立って構えるため、スウィングの軌道が縦型になり、ドライバーのように長いクラブほど、横型の軌道で振る感覚になります。

それぞれ呼び方で分けるとすれば、6I～SWまでの短いクラブは「縦振り」、1W～5Iまで（ショートウッドやユーティリティも含む）の長いクラブは「横振り」となります。大きく分けてこの2つのイメージで考えるのが分かりやすいと思います。



短いクラブは縦振り、長いクラブは横振りのスイングプレーンになる

しかしながら、手にしたクラブによってスイング軌道のイメージが異なるとはいえ、手を縦に動かす基本に変わりはありません。

今回は腕の動きを中心に考えてみましたが、腕の動きは本当にこんなにシンプルなのかと半信半疑の方もいるかもしれません。

しかし、あくまでも、

『 体は横に回し、腕を縦に動かす

両方を同時に行うのがゴルフのスイング 』

なのです。

練習場でボールを打ち続けてもなかなかそれらのことを理解するのは難しいので、腕の動きと体の動きを分離して、それぞれの動きをドリルで正しい形にしていこうにしましょう。今回紹介した腕の動きやDVDの中で紹介している「ブックスウィング・ドリル」（本を両手で持ってする素振り）などを試されるとよいです。

米田博史

このレッスン講座は、下記URL先のホームページに
ご登録頂いた方にお送りしています。

米田博史の「飛ばしの秘訣」

無料レッスン講座

<http://www.cs-happy.net/golf/>