

飛距離アップ

ゴルフをしていて、誰もが思うことの一つに「あと10ヤード飛距離が伸びたら・・・」といった飛距離の悩みがあります。その飛距離を伸ばすためには必要な要素があります。まずはそれを知ったうえで、具体的な「飛距離アップ」の対策をしていきましょう。

■飛距離アップのための腕の振り方

「U字」に振るのではなく「V字」に振る

まずは『腕の振り方』について考えていきましょう。「腕は体と連動させる」という考え方がありますが、その方法を少し勘違いして覚えている人が多いように思います。両脇を締め、腕を体に付けるようにスウィングすると、果たしてボールの飛距離は伸びるのでしょうか？

結論から先に言えば、NOです。もちろん、ゴルフスウィングの中にはそのような打ち方をする場面はあります。それはアプローチなどの、ボールを「飛ばしたくない」ときです。ボールを「飛ばしたい」のであれば、腕は体に付けるように振るべきではないのです。ちなみに、ボールを飛ばすときに用いるスウィングを『V字スウィング』、飛ばしたくないときに用いるスウィングを『U字スウィング』と呼びます。つまり、飛距離アップのためには「Vの字」のように腕を動かす必要があるのです。我々はこのことを、「効率がよい」腕の振り方と呼んでいます。

DVDでも説明していますように、「コック ⇒ リリース ⇒ リコック」という一連の動きがそれです。U字スウィングで100ヤード飛ばせる人であれば、V字スウィングをすると約160ヤード飛ばすことができます。つまり、「効率よく」腕を振ることができれば、U字スウィングの約1.6倍の飛距離が出るのです。

■ U字スウィング（飛ばしたくないとき）



■ V字スウィング（飛ばしたいとき）



■ 飛距離アップのための体の使い方

「体の回転」より「体重移動」を優先させる

スウィング中の体の使い方には、「体の回転」と「体重移動」という2つの要素があります。そのうち、意外と見落とされがちなのが、『体重移動』です。

従来からよく言われていたことに「肩をしっかり回す」という格言のようなものがありますが、肩を回すことにより体全体が回りすぎてしまい、結果的に本来のスウィング軸（背中側の背骨の辺り）がブレてしまい、トップオブスウィングで体重が右足に乗るどころか、逆に左足に乗ってしまったりしてしまいます。果たして、そんな動きでボールが遠くに飛ばすことができるでしょうか？

野球のピッチャーやバッターのフォームを思い出してみてください。体重を移動させずに投げたり打ったりしている選手がいるでしょうか？早く投げるため・遠くに飛ばすためには、体重を移動させなければならないのです。

ゴルフスウィングもまったく同じです。なぜかゴルフだけは、長い歴史の間に「回転運動」だけが強調されてきたところがありますが、体重移動を意識するだけでも体の回転は十分に行われるのです。実際の練習ドリルでは、体重移動に加えて動作の順序（タイミング）についても併せて行います。

■体重移動をしないスウィング



■体重移動をしたスウィング



■飛距離アップのためのミート率

「飛ばせて」なおかつ「安定」させる

当たり前のようですが、上記した「腕の振り方（V字）」「体の使い方（体重移動）」によりヘッドスピードを上昇させても、ボールにしっかり当たらなければあまり意味がありません。

ボールに当たる確率のことを『ボールミート率』と呼びますが、このことは第1回からの「当て損じ」でも説明しました。「当て損じ」ほどの大きなミスにならなくても、クラブフェース

の芯を外してしまうと、ボールが左右に曲がったりボールの高さが適正にならなかったりするので、飛距離に大きく影響します。ここで、ヘッドスピードとボールミート率の関係を表にすると、次のようになります。

ヘッドスピード	速い（効率が良い）		遅い（効率が悪い）	
ボールミート率	良い	悪い	良い	悪い

この表をご覧になって、あなたはどこに分類されるでしょうか？

「ヘッドスピードは遅いけど、ミート率は良い」人。あるいは、「ヘッドスピードは速くなったけど、ミート率が悪く飛距離をロスする」人……。当然、今後目指していきたいのは「ヘッドスピードが速く、ミート率も良い」スウィングでしょう。つまり、「安定して飛んで曲がらない」スウィングです。ミート率を上げるためには、首の付け根の後ろ側にある『スウィングセンター』や、そのスウィングセンターとボールとを結んだ面『スウィングプレーン』などをチェックすることが有効です。

今回は、飛距離アップに必要な3つの要素を説明しました。次回からは、上記の考え方を具体的な練習ドリルでご紹介します。ご期待ください。

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/>