飛距離と方向性のアップ

■飛距離アップには・・・

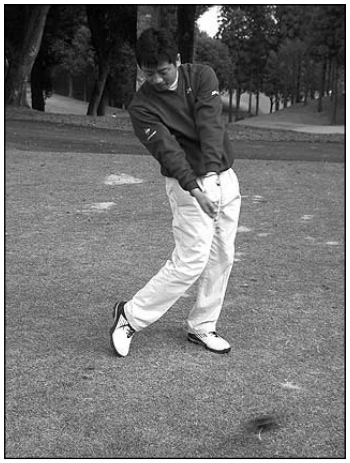
ヘッドスピードとジャストミート率の向上がカギ

どうしたらボールを遠くに飛ばせるのか？老若男女問わず、誰もがそんなことを考えたことがあると思います。しかし、いくら筋力があって運動能力が優れていても、効率よくクラブを操作してボールに正しく当たらなければ、飛距離を伸ばすことはできません。

そういった観点から考えると、まず、今の自分の筋力を100％生かし、クラブを速く振ることが大切です。加速力を増したクラブヘッドを、インパクト地点で素早く通過させるイメージでスウィングして下さい。

ただ注意していただきたいのは、あくまでもインパクト地点でヘッドスピードが最大になるようにしなければいけないということです。ダウンスウィング開始直後に最大になったり、あるいはインパクト後に最大になるように振ってしまうのは、エネルギーロスが大きいスウィングです。試しにクラブを逆さに握って、インパクト付近で風切り音が最大になるように振ってみましょう。初めは意外と難しいかもしれませんが、意識して続けていくうちにできるようになってきます。

もう一つは、「スイートスポット」と呼ばれるフェース面の芯で打てるように努力することです。ネック付近を持ってフェースにボールを弾ませるとよく弾く部分があります。そこがスイートスポットです。インパクトでヘッドスピードを最大にして、なおかつ芯に当てた時が、あなたの最大の飛距離なのです。



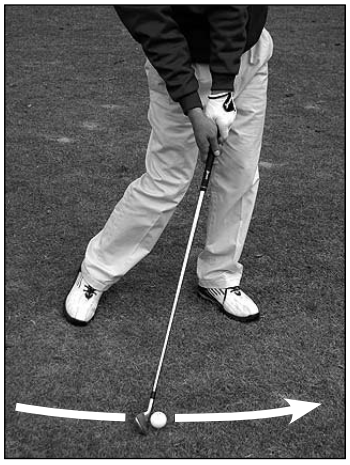
クラブを速く振り、クラブフェースのスイートスポットに当てる

Copyright (c) 2008 Consumer's Happy Rights Reserved.

■方向性は・・・

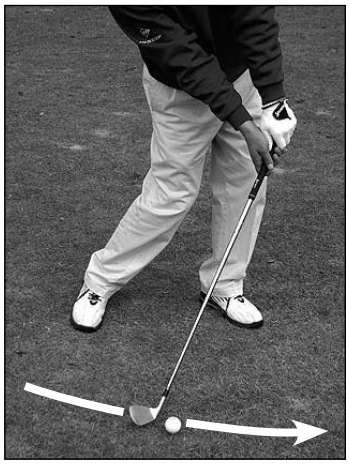
インパクトのヘッド軌道とフェースの向きで決まる

球筋にはストレートやスライス、フックなどがありますが、これらはインパクト時のクラブヘッドの軌道やフェースの向き、クラブヘッドの入射角度などの要素が絡み合って決まります。正確なショットを打つには、インサイドイン（飛球線の内側から入り、インパクト後に再び飛球線の内側へと振り抜かれる）の軌道を描き、さらにインパクト時にスクエアフェースでヒットすることを心がけましょう。

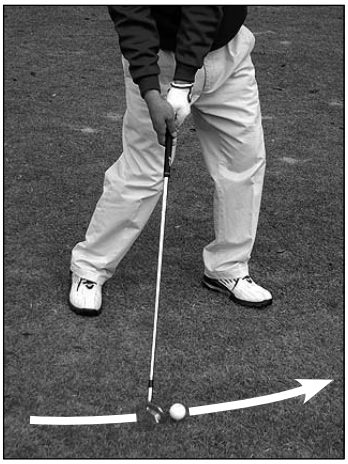


正確なショットを打つにはインサイドインの軌道で打つ

もう少し詳しく説明すると、ボールが飛び出す方向はクラブヘッドの軌道によって決まってくるのです。ボールが右に飛び出しているようであれば、内側から外側（インサイドアウト）へ振っていることになり、反対に左に飛び出しているようであれば、外側から内側（アウトサイドイン）に振っているということです。



インサイドアウトの軌道はボールが右に飛び出す

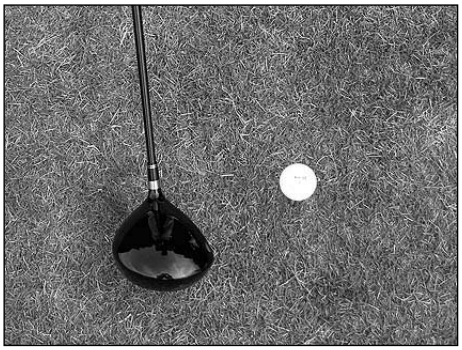


アウトサイドインの軌道はボールが左に飛び出す

Copyright (c) 2008 Consumer's Happy Rights Reserved.

もう一つの要素であるボールの曲がりの方向は、インパクト時のフェースの向きが影響しています。インパクト時にフェースが開いていると、ボールは飛び出した後、右に曲がっていきます(スライス)。反対に、インパクト時にフェースが被っていれば、ボールは左に曲がっていきます（フック)。

オープンフェースの場合、ボールは右に曲がる（スライス）



クローズフェースの場合、ボールは左に曲がる（フック）

また、入射角度も大きなポイントです。ティーアップしたドライバーショットではヘッドがスウィング軌道の最下点を通過した後、上を向きかけた地点でインパクトを迎えることにより、ボールが上がりやすくなります。他にも、フェアウェイウッドやユーティリティクラブ、5番以上のアイアンもこのようなイメージで打つとよいでしょう。反対に、芝の上のボールを打つアイアンショット（6番アイアン以下）では、スウィング軌道の最下点がボールより先になるので、ボールを上から鋭角的にヒットするイメージで打ちましょう。

クラブの長さによって多少の差はあるものの、大きく分けてこの2つのイメージで打ちましょう。

■飛距離と方向性を鍛えるには

ここまで飛距離と方向性のアップについて説明してきましたが、分かっているようで案外忘れがちなこと、間違った解釈をしていた方も多かったのではないでしょうか？

要約すると、『 正しいスウィング軌道を常にイメージして、フェースの芯で打てるようにする 』ということです。

Copyright (c) 2008 Consumer's Happy Rights Reserved.

また、練習では、1種類の正しい（真っすぐな）ボールばかりを打とうとするのではなく、あえていろいろなボールの飛び出し方向や曲がりを試してみて下さい。今まで以上にゴルフスウィングへの理解が深まってくるはずです。

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/

Copyright (c) 2008 Consumer's Happy Rights Reserved.