



オージー流ゴルフのすすめ



日本で8年以上ゴルフを教えた経験のあるクレイグ氏が、皆さんの質問や悩みにお答えします。



Craig Roberts

オーストラリア・ゴルフ指導者連盟会員 (AGTF)。世界ゴルフ指導者連盟会員。World Golf Teachers Federation Top 60 coaches 2006。Indoor Golf Centre の主任コーチとして活躍中。

第19回 シンプルスイングってなに？

前回「基本が大事」という話をしました。そのなかで「シンプルスイング」

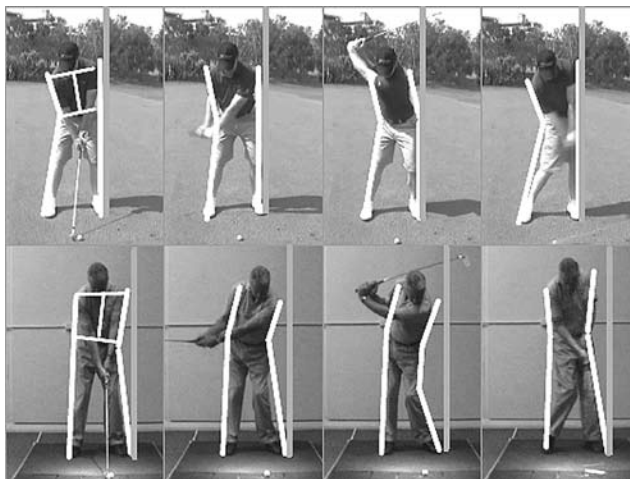
の考え方をお勧めしました。

飛ばしたいと思って、打つときの体の回転の仕方や体重移動を気にする人が多いと思います。でもシンプルスイングの考え方では、無駄な動きを省き、体の回転や体重移動もする必要がないと言っています。私も若いときに、飛ばしたい一心で身体を回転させたり、体重移動をしてみたことがありました。でも、いろいろやりすぎるとかえってオーバースイングになり、スライスになりがちでした。

なぜシンプルスイングで飛ばせるのかを説明しましょう。写真を見てください。上はシンプルスイングの良い例で、下が悪い例です。上の写真ではポー

ルをしっかりと目で捕らえながら、そこに向かって腕を下ろすだけで打つことができます。下の写真はボールを捕らえるために、体重移動、回転をする必要があり、打つ瞬間が不安定になります。

構えのとき「逆Kの字」ができていて、約90度の前傾姿勢をとれば、無理に身体を動かさなくても腕の上下の動きだけで、打つことができます。下の写真のように、打つ瞬間に調整を繰り返しながらボールを捕らえるのは、難しいでしょう。それができるのは、毎週800球ぐらい打ち込み、体に覚えさせているプロだけです。体の動きを複雑にしている試すよりも、単純なシンプルスイングさえ会得すれば、無理なくまっすぐ遠くにボールを飛ばすことができるはずはです。



基本の Set up よい例・悪い例

◀上は構えの時点で正しい姿勢ができ打つ瞬間まで Keep されています。下は上の写真の構えとは逆の角度になっていてスイングも不安定になっています。