

Exclusive 4 steps to better ball striking

これからより良いボール打法のための 4 つの情報です。

殆どのゴルファーがゴルフスイング技術適部分の奥深くまで追求しようとする。

これは全てのゴルファーに言える事で、多用なスイングの見解は時として頭を混乱させる。

これらの情報ときたら複雑過ぎて頭の中に入っては消化出来ず消えて行くだろう？

世話好きな友人達、さまざまな雑誌や本などからのアドバイスは、もうすでにパンク状態の貴方のゴルフの脳に詰め込むことだろう。

アマチュア、特にビギナーはより良いゲームスコアを出そうと思うあまり、

完成したフルゴルフスイングをあまりに早い段階で即急に求める為、それまでの過程や正しい理解を見失いがちである。

そうしてるうちにスイングフォーム乱れ、正しいセルフイメージ、フィーリング、(感覚)を見失ってしまうのである。

これから書く記事は4つのステップに分けて、ゴルフスイングにおける要領を書く。最大の目的は体に感覚を覚えさせ、腕を正しい方向へ持っていくこと。

それから4分のいちバックスイング、そしてフォロースルーを教えている。

基本的な4つの動きをまず習得こと、これがきちんと完成すればフルスイングにおいても欠点が出てくる事は無い（スイングが大きくなればなるほど起こりやすい。）

これからよりよいボール打法のための 4 つの情報(資料)をお話しますので聞いてください。

これから、4 つのステップに分けて、ゴルフスイングにおける要領を紹介します。

最大の目的は、setupの姿勢から体と腕を正しい方向へ動かせるようにすることです。

(感覚を覚えさせるようにします)

まずは、それに正しい体を構える角度(体勢)のつくりを紹介します。その後でスイングの欠点を直し始めるために、短いうちに4分の1スイングで練習します。

基本的に言うと、スイングを欠点が出てくる確率を少なくするために、4つの動きをきちんと習得するということがあり、それが完成すればフルスイングにおいても、欠点が出てこなくなります。(やっぱりスイングが大きくなればなるほど起こりやすくなりますね！)

これからより良いボール打法のための4つの点(情報)を明確に説明してします。

1 - Body Angle (体の角度) (構え方)

2 - Swing radius (半径)

3 - Turn (回転)

4 - Weight Transfer (体重移動)

BODY ANGLE.

良いゴルフスイングはまず最初に、セットアップから。

まず今までの情報 ? クラブのグリップ方法、ボールの位置、頭、体、腕の位置などを短いうちに忘れて、**体の角度と正し**

い姿勢だけを考えてください。

これはもっとも簡単にできるスイング作りです。ただ一つの正しい作り方という動きに専念できることだからです。その上にボールもクラブも必要としなくても、

当然家でもどこでも、簡単に練習できます。

練習方法ですが、正しいボディーアングルとは、ほぼインパクト時と同じイメージです。

あえて違いを述べるとしたら、インパクトの方が多少体(特に下半身)の位置が前方にあるということだけであって、それはアドレス時には、インパクト時に起こるはずみから来る結果です。

正しい体の角度(インパクト時の位置に似たもの)を設定することによって、バックスイングからインパクトまでの過程をシンプルにすることが可能です。

例を挙げます。

もし間違ったセットアップであつたら、バックスイングからボールに戻るまでの間に

支障をきたしており、力の不足とともに、正確さも失われるでしょ

しかし、正しいアドレスからはじめたなら、ただ体に元の位置に戻すことを養成するだけなのだから、簡単です。ごく簡単な理論であるし、簡単な練習方法だけで、習得出来るのである。

Ideal body angle:

理想的な体の角度を(成し遂げる)習得するのは簡単です。鏡を利用して、全身を見ながら調整します。

1- まず手を上げます、そして飛行機の翼を思い浮かべるように腕を伸ばします。

2- 腕を伸ばした状態の姿勢を鏡でチェックします。膝は柔らかいままの状態、腰から上半身を足のつま先のほうに乗せるような感じで屈むようにします(に折る)。この時、覚えていてほしいのは、腰は硬直せずまっすぐ保つことです。

3: さて次にその形のままで、腰がやや TARGET のほうに移動したら、背筋が少し右に傾きます。

Check point は、クラブが背筋の延長線上に左足の内側に沿るまでです。

この時、続ける前に腰と肩の線がほぼ平衡する状態を確認してください。

Demonstration of set up drill.

4: 両腕を下ろし、グリップを作ります。この時、右肩は左肩より低い位置にあるべきで、頭はボールの位置より後方にある筈です。

もしこの体の角度をこのように設定できたなら、もうクラブを持って、アドレスの時の感覚を体に覚えこませれば良いでしょう。

偉大なプレイヤーたちはインパクトの時にアドレスの時と同じような形を作ること、成し遂げるのです。これは、彼らは体の角度をスイング過程において、変えないからです。体の角度を変えないままのスイングとは、ことを容易にするのです。

クラブを手にする前にステップをきちんと踏んだ上で、4 分の 1 のスイング、すなわち腰の位置までクラブを上げたスイング (demo) で クラブを振ってみましょう。体の角度を保ち、一定のリズムで腕を振ってみるのです。これを少なくとも週に一度は練習して、良い体の角度を保ちながらのショットを体に自然と覚えこませるのです。

(注意: 1 秒たりとも体はスイングの時に動いて動くべきではないと思わないで下さい、)

((体は動くのです。ただ体の角度は変わらないということです。))

Swing Radius

体の角度を保ったままのスイングは正しいスイング半径(radius)を作り、結果としてパワーと正確さを生み出します。先にも

述べた通り、アドレスはインパクトを真似ることだから、良いアドレスはインパクトに影響を与えません。要するに、体がバックスイングの動きでアドレスの位置から、移動することで、またダウンスイングで、元の位置に戻すということです。

もし体の角度に変化があればスイング半径と起動へも影響をきたしており、ボールをクラブのスイートスポットに常に当てるということが大変困難になります。

例を挙げれば、もし体の角度がまっすぐになってしまったなら、スイングが理想的な起動から外れてしまうため、ボールを上上げるのに苦労するでしょう。

Drill & demonstration.

ここに正しい体の角度を保ちながらの正しいスイング半径作りの練習法を述べます。: タイヤを前に置きます。タイヤの正面をボールがあるべき位置に置きます。左足のかかと、またはそのちょっと内側にあわせて、4分の1の高さにバックスイングをしてみましょう。

Drill demonstration

スイングして タイヤにインパクトを迎えます。そして この位置からもタイヤをターゲットに向けて押してみます。もうクラブヘッドがフォロースルーに入り始めた段階のため、押せないというところまで。

Turn:

ボディーターンに関して、最も難しい点は回転する時に正しい方向をつかむことです。90度の肩の回転、背をターゲットに向ける、肩はあごの下、バネのように捻り、ボールを投げるような感じでなどと、あらゆる書物に書かれているが、

ターンとは基本的にセットアップとセットアップの角度のみ関連するものです。セットアップ時の角度を変えないままにターンするという事に専念するべきです。

例えば、

私は自分の生徒たちにターンの時の感覚を、体が両腕に導かれるようにして、そして肩は腕の向かう方向へと反応する感じと説明しています。

The shoulders Responds to the direction that the arms are heading towards

これはいままで一般的に教えられている一肩、腰、腕、シャフトすべて同時に動くという教え方とは、対照的です。

このすべての同時期に動くというやり方では、毎回余分な動作を生み出し体の姿勢をも変えてしまいます。

結果、プレイヤーに大変な問題を作ってしまう。最初の動きの段階で、肩をクラブとともに動かそうとする余り、肩の回転が大きすぎるために、結果、

腕と手がバックスイングの最終段階で遅れを取ってしまうのです。ここでたくさんのプレイヤーはクラブをバックスイングのトップの位置にしようと、体の右側を傾けたり、持ち上げてしまうのです。

Demonstrate Reverse tilt

この世界的ベストプレイヤーideal model / earnie eels を見ていただければ分かると思いますが、これは良いお手本ですー 最初バックスイングに入った段階でほとんどターンはありません。ターンはしばらくの間、セットアップの姿勢を崩さず、(腕の動きが肩を回転させるようにします)。

Try this 試してみてください！ セットアップ角度を作り、腕を4分の1スイングしてみましよう。

(肩は動きますが、回転はしないはず)

腰と肩のアンクルを変えないまま、腕をより高く、長く振って見ると、肩に捻りが出てくるが、

角度は変わらない。

体の角度とスイング半径を保ちながらだと、ダウンスイングへとボールを上手に当てようと体を不自然に動かすことなく、腕の動きは自由に、そして自然なダウンスイングとなるのです。

肩をバックスイングの時に回しすぎるゴルファーたちは(demonstrate)、最初に下向き加減の姿勢を作り、肩を外へ回し過ぎる為、その結果、クラブをターゲットライン上から外してしまうのです。そのため、ダウンスイングの時にボールをうまく打とうとして、何らかの調整が必要となり、結局は大きなスライスボールなどを打ってしまうのです。ボールを打つときにもっとも大きな調整とはインサイドラインから手を使って、返し打ちをすることになります。(demonstrate)

肩の位置が平らなままの状態、4分の1スイングより大きなスイングの場合でも、肩と腰を回転させたり位置を変える必要もないので、簡単です。

(注意: 控えめをもっと、もっとを控えめに。控えめなターン((オーバーターンではなく))は 力とコントロールを等しくし、逆に必要以上にもっとの場合、ボールとの質の良い接触を減らしてしまいます)

Weight Transfer:

体重移動とはスイングの時の体の姿勢と関連するということだけです。もしも最初の姿勢(セットアップ時)から横にずれてしまったなら、体重は間違った方向へ移動してしまい、ダウンスイングの時に変化してしまうために起こるのです。

(Demonstrate)

腕を振るからといって、体の形は変わって欲しくないのです。

私の先輩で、Gary Edwin という人がいますが、彼は彼のすべての生徒 — 初心者から Peter Leonard、Rod Pampling、そして、Jan Stevenson、Peter Senior などの選手たちにも体の角度を変えないまま、腕をより早く振ることでスピードを生むという風に教えています。(demonstrate)

ほかのゴルフスイングにおいては体の動きはより早く、腕は遅めという感じだが。

今述べた選手たちを観察して下さい。(demonstration video) 体が後方へも前方へも、そしてあまり回転もしていません。これは体の角度をずっと安定させているからです。

これは一貫性を生み出します。一貫性はコンタクトの時の完成度を高めます。それは、パワーと正確性ということです。

体重移動は“60 パーセントの重心を後方の足に、40 パーセントは前方の足に”などの言葉で説明できるようなものではありません。自分の感覚としては、立っているときに、どちらかといえば左足、(前方)の方に、それも腰部分だけで、上半身は自然とバランスとるように右側だと思えます。(set up demonstration) しかし、人に 60 パーセント前方の足に重心をなどと言えば、大概の人はそれは違う、重心は後方の足にあるべきだと言います。付け加えて、ボールの真上に立つゴルファーたちは、ボールの後方に立つようにと説明すれば、バックスイング時にボールの後方へ移動しようとしています。(正面から見た場合)

我々のプレイヤーたちは常にボールの後方にいます。彼らはボールの後方へ移動する必要がありません。最初のセットアップ時点でボールの後方に立つ形が出来上がっているし、あらゆるスイングでも同じように適用するからです。

体の形を変えないままのスイングをする、そしてクラブヘッドをアドレスと同じ位置に戻すという感覚を得るための最適の練習方法があります。坂を利用する練習です。いわゆるチップショットです。この坂を使つての練習は体の角度を変えないままのスイングに大変役立ちます。7 番アイアンを使って体重をやや坂にもたれるように立ってみましょう。

小ぶりなスイングで体の角度を変えずにボールを坂上に向けて打ってみましょう。(写真 9,10,11&12)もしここでボールを上げようと間違つたターンなどをすればボールに綺麗に当たります。

ターンと体重移動は正しく適用されれば、パワーのあるゴルフスイングに作用します。しかし、この時二つの動きに重要な点

は、方向であって量ではないということです。