

目からウロコのゴルフ・レッスン

トム・フィールディングの

You Can Do it!

世界を股にかけて活躍するレッスン・プロ、トム・フィールディング氏が初心者からシニアまで誰でも簡単にできるゴルフ練習法を教えてくださいのコーナー。

第1回は飛距離に悩む人たちへパワー・ボールの打つための練習方法を伝授!

★トム・フィールディング●



オーストラリア・プロ・ゴルフ協会（PGA）で最高レベルとされるトリプル A に認定されているレッスン・プロ。豪州国内はもとより、日本、マレーシア、シンガポールなど国際的なコーチとして活躍中。最新のゴルフ理論と分析で定評がある。

第1回 パワー・ファクター

～飛距離を出すためには～

簡単な話、ヘッド・スピードを速くすれば飛距離は出るわけですが、意外にも、パワーが必要となるのは、バンカーに捕まったボールを出す時などショート・レンジでの場面だったりするのです。

其の一

■軸をずらさず素早く捻る

軸のブレと捻転のスピードは密接に関係します。そのため、セット・アップからインパクトまで、構えた時の体の角度を崩さないようにしましょう。軸が動かなければ、体をより速く回転させることができます。

其の二

■右腕の半径を保つための練習腕は体の真正面に

スウィング時は常に、クラブを握る両手が肩の高さにくるまで胴部の真正面にあるようにすることが基本です。（写真①～②）。



写真1



写真2



写真3



写真4

ボール・バッグなど、適度な重さで肩幅と同じくらいの幅の物を用いて練習します。スウィングをする時と同様の動作で、ゴルフ・バッグを実際に投げてください

トップ・スウィング（写真②）で重要なことは、クラブと腕の角度が90度であること、クラブを握る掌が頭の後ろにあってはいけない、両膝の距離（隙間）が一定である、肩は90度、腰は45度に捻るということです。肩を腰よりも

捻ることができれば、より力強く打つことができます。理想的なトップの型を2~3秒維持できれば、あなたの腰は強く、よく捻られており、結果、強いスウィングを打つことができます。

其三

腕と胴の半径を一定に保つ

胸骨とグリップ・ポイントと腕の半径として構えます（写真⑤）。

ここで最も重要なのは腕と胴の関係で、スウィング時にこの距離が一定に保たれているかどうか（写真⑤~⑨）。腕を振り上げた時に、この距離が体から離れていたりしていませんか？ また、振り下ろした時に縮まっていたりしませんか？ この半径を保つことで、体と腕の動きが調和されるのです。



写真5



写真6



写真7



写真8



写真9

ヒモやベルトなどを使用します。右手（右打ちの場合）でクラブとヒモを握り、ヒモを胸骨の真ん中に当て、スウィングしてみましょう。この半径がズレてはいけません

其の四

ボールをクラブの芯に当てるための練習そのほかにも、ボールをクラブの真芯で捕らえるための練習方法を紹介し
ます。常にインパクト時を意識して行ってください。

●クラブをマットに押し付ける

ドライビング・レンジでの練習で、構えた時、クラブをマットから浮かせる人がいますが、ヘッドをマットに押し付けるようにしてから、スウィングを始めましょう。

●チップング／ピッチング

球を芯で捕らえるには、ひたすらチップングとピッチングを練習するのもひとつの案です。

●タイヤ打ち

タイヤを寝かして、打つ練習です。

●上り坂で打つ

ゴルフ場などのアップダウンを利用して、上り坂の下から上に打つ練習をしましょう。これは、左足（右打ちの場合）が上がり、右足に重心をかけることで、体重移動を強化するためです。

●ボールをつま先よりも前方に置いて打つ

ボールは通常、両足の間に置いて打ちますが、左足（右打ちの場合）のつま先より前方に置いて打ってみましょう。これは、軸がブレないようにするための練習で、「其の一」のセット・アップからインパクトまで、構えた時の体（特に股関節）の角度を崩さないようにするためです。

今回紹介したポイントはすべて、ほかの要素にも関わってくる練習です。ゴルフ・スウィングは一連した動きが重要です。一番初めに行うスタンスの取り方を間違えば、スウィング・パターンが狂い、最終的にヘッド・スピードに力が正しく伝わらなくなってしまうので、注意しましょう。

それでは皆さん、

ハッピー・ゴルフング!