

アマチュアゴルファーの多くは、腰の使い方が分からないためにスイングがギクシャクしてしまう。腰の動きを分かりやすく習得するために、「歩行」を応用した「二歩スイング」がいいというのは古賀公治。また、スイングリズムも同時に身につけられるという。その方法を教わった。

1.1秒のリズムも身につく
切り返しを覚えるなら
二歩スイングだ!

古賀公治

(こが こうじ)
1955年9月13日生まれ、兵庫県出身。身長170センチ、体重70キロ。今まで延べ5000人をレッスンし、生徒からクラチャンを3人も育て上げた。
<http://www.basic-inc.co.jp/>

ゴルフの切り返しは “歩行”の動きから体得する

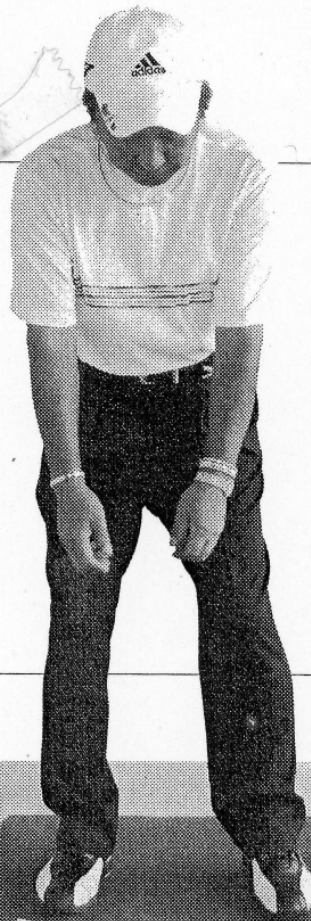
ゴルフスイングで大切な「切り返し」という腰の動作。アマチュアゴルファーの切り返しは、下半身より上半身からダウンスイングが始まっていることのほうが、圧倒的に多いのが特徴です。それは、切り返しという動作が、特別なものと思っていないからではないでしょうか。切り返しは決して特殊な動作ではなく、日常的な動きである「歩行」を応用すれば、やさしく身につけることができます。

「歩行」は途中で止めようとしていない限り、同じリズムで繰り返され、上半身から動くことはありません。必ず下半身から動きだしているはずです。この動きこそ、切り返しのポイントになります。では、順を追って説明しましょう。

まずはクラブを持たずに、その場で軽く左右に体を揺さぶりながら足踏みしてみましょう。手をだらんとさせて、右足を踏んだときに「イチ」と声を出し、左足を踏み込んだとき

に「ニ」と声を出します。これを数回、リズムが作れるようになるまで繰り返します。

なぜ右足を踏んだときに「イチ」で、左足を踏み込んだときに「ニ」なのでしょう。ゴルフのスイングは、テークバックからインパクトま



で、平均すると1・1秒かかるといわれています。このタイミングが、ちょうど「イチ」「ニ」のリズムと一致。つまり、二歩スイングの練習法を取り入れることで、腰の動きと同時にリズムも身につけることができるのです。

注意したいのは、飛び跳ねるような足踏みしないこと。また、腕の動きを先行させて上体から揺さぶらないようにしましょう。

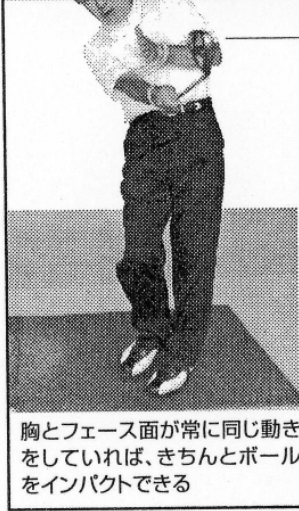
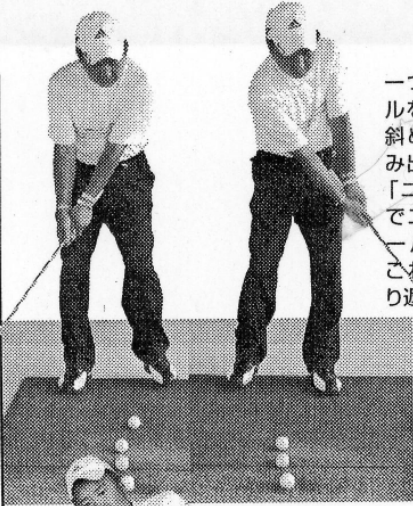


ターゲット方向に背中を向けたまま 左足を踏み込んでいく 下半身始動でスイング することが分かる

基本的な動きができたなら、今度はク

ラブを握ります。縦にボールを4つほど置いて、先ほどと同じ要領で「イチ」「二」のリズムでボールを打ちます。二目のボールを打ったら右足を斜め右前に踏み出し、「イチ」「二」のリズムで二つ目のボールを打つ。この動作を3つ目、4つ目のボールと繰り返していきます。同じリズムで連打することで、体にリズムを植えつける効果があります。

ボールの軌道、踏み出した足の軌道、二つのボールを打つ軌道、これを繰り返す

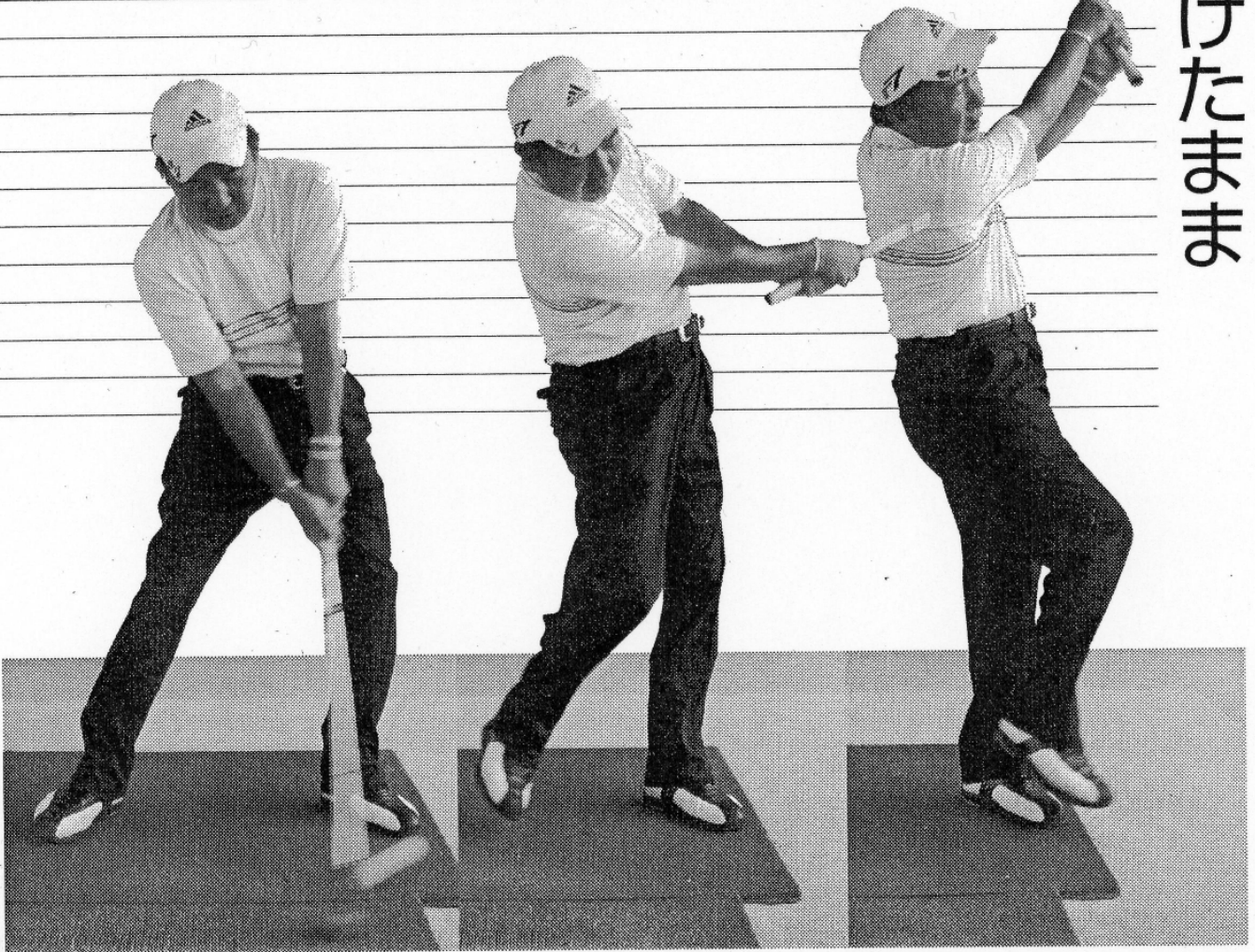


胸とフェース面が常に同じ動きをしていれば、きちんとボールをインパクトできる

この動きができるようになったら徐々にハーフスイングへ動きを移行させます。右足をターゲットと反対方向に踏み出し、右足が地面についた瞬間にクラブを始動。踏み出すときにクラブが動いてしまつと、その時点でバックスイングができないので注意しましょう。

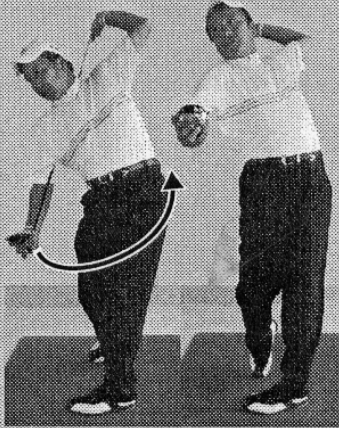
バックスイングの際、左足をイチロー選手のようにステップさせます。左足のカカトから地面に着地させ、左足がついたと同時に体を回転させます。

左足を踏み出していくときは、背中をターゲット方向に向けたまま回転させないのがポイントです。左足カカトが着地してから、一気に体を回す。この捻

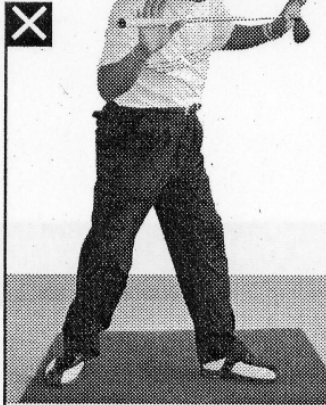


下半身始動の動きを体感するには、ドライバーのような長いクラブを肩に担ぎます。その際、クラブに対して左手は下から握り、右手は上からグリップします。しりを締めながら、左腰を突き上げると同時に上半身を回転させ、腰を水平に回すのではなく、突き上げます。前傾姿勢をキープしたまま腰を回転させると、腰は地面と水平には回りません。この動きを体感しておくことが重要です。

腰は地面と水平に回すのではなく、突き上げる動きが正解

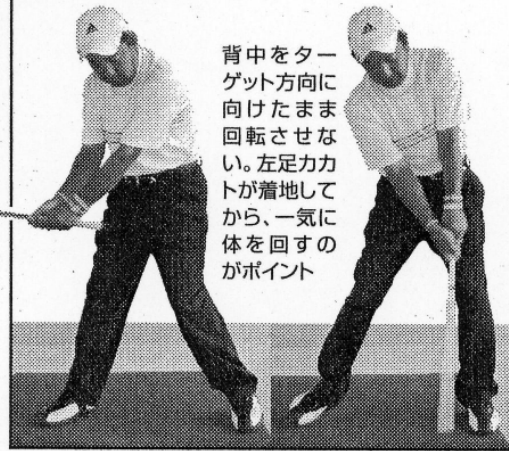


しりを締めながら、左腰を突き上げると同時に上半身を回転させる



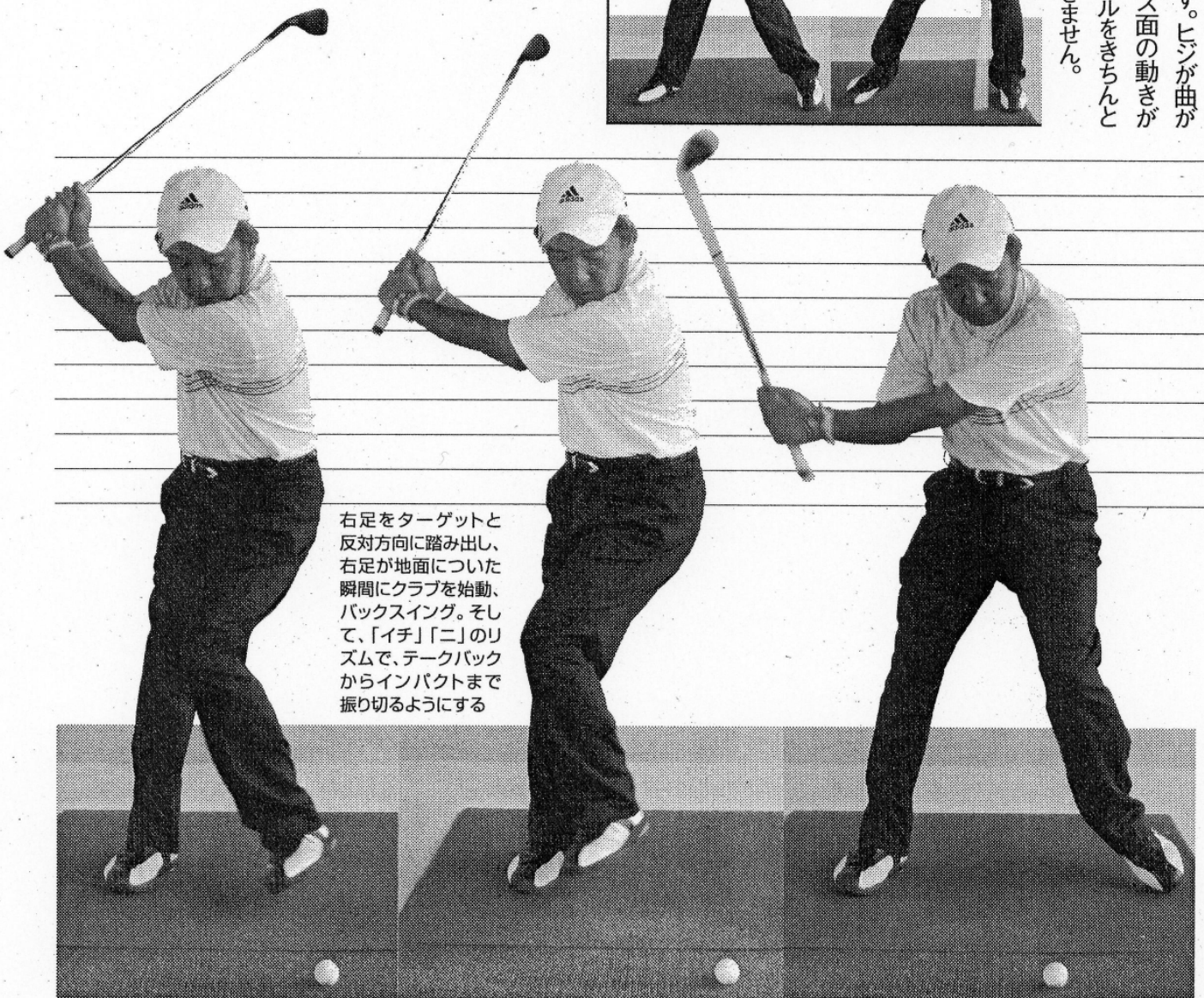
左つま先から踏み出してしまうと捻転差がほどけてしまい、アウトサイドインの軌道となる

転差が飛ばしのパワーであり、要するにゴルフの切り返しです。もし、ここで左つま先から踏み出してしまつと、捻転差がほどけてしまい、アウトサイドインの軌道となつてしまうため、スライス、引っかけの原因になります。
ハーフスイングを行うときに注意したいのは、胸とフェース面が常に同じ動



背中をターゲット方向に向けそのまま回転させない。左足力カトが着地してから、一気に体を回すのがポイント

きをしているかどうかです。ヒジが曲がつてしまつと胸とフェース面の動きが変わつてしまつので、ボールをきちんとインパクトすることができません。



右足をターゲットと反対方向に踏み出し、右足が地面についた瞬間にクラブを始動、バックスイング。そして、「イチ」「ニ」のリズムで、テークバックからインパクトまで振り切るようにする