

今井純太郎の ワンポイント レッスン No.21

インパクトでのその他の チェックポイント

Golf Now 読者の皆さん、こんにちは！寒さに負けずにゴルフしてますか？今回は前回の「インパクトでの2つの重要なチェックポイント」の続きで「インパクトでのその他のチェックポイント」をご紹介します。



1つ目はインパクトでの両足の角度＝アドレスでの両足の角度です。(写真①、②)



①アドレス

ゴルフスイングは腰を使った回転運動ですから、スイング中に腰が左右に移動（スウェイ）してしまうとスイング軸も当然移動してしまうので方向性が極端に悪くなってしまいますから注意してください。

(写真③)



②インパクト

2つ目はトップでの頭の位置＝インパクトでの頭の位置です。(写真④、⑤)



③

読者の皆さんの中でも「ビハインドザボール」という言葉を聞いたことがあると思います。「ビハ

インドザボール」とはインパクトの時に飛球線に対し頭がボールより後方



④

にないといけないということです。これが逆になってしまうとクラブがフォローイングで走らないため飛距離が出なくなってしまいます。

(写真⑥)

3つ目はインパクトで左腕とクラブが一直線化であるということです。(写真⑦)



⑤



⑥

スイング中に腕を振ってしまったり、手打ちになってしまうとクラブと腕と体の関係がバラバラになってしまいます。



⑦

ゴルフスイングでは極力グリップ、腕、肩に力が入らないようにして、体の回転運動のみでスイングすることが理想です。そうすることにより、遠心力が動きインパクトでは左腕とクラブが一直線になります。

腕を振ってしまうと(写真



⑧



⑨

⑧) 右手の力が強すぎると(写真⑨)のようになってしまう。

今回は「フォローイング」をテーマに紹介します。

それでは、皆さん次回のGOLF-NOW春号でまたお会いしましょう！

今までのゴルフレッスンを<http://www.jjg.jp/>にて紹介させて頂いております。

また、ゴルフ雑誌「EVEN」に私のゴルフレッスンを連載して頂いています。

Golf Now 読者の皆さんにもきっと何かのヒントになるとと思いますのでよろしかったらご覧ください。

今井純太郎 プロフィール

6年間アメリカにて今田竜二プロと共にコーチのリチャードエイベル氏に学ぶ。岡本綾子プロの師マイク小西氏、サンディエゴゴルフアカデミーにてゴルフスイング理論を学ぶ。2006年度ティーチング生徒2名がJPGA、JLPGAプロテストを受験し、共に合格。