

100 を切る

ドライバーで
球をつかまえる

振り遅れ防止編

体全体で打つ意識が強すぎると、下半身が暴れて振り遅れてしまう。矯正するにはバックスイングでの左ヒザの動きに注意しよう。球がつかまると、ゴルフはもっと楽しくなるぞ。

テークバックでは左ヒザをガマン

最初が
肝心



レッスンは
お任せください

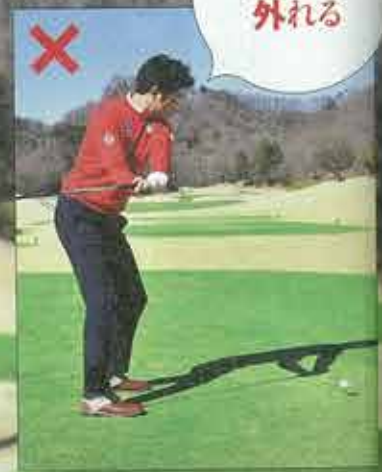
目崎 澄
めざき・きよし。73年生まれ。群馬県出身。レーサムゴルフ&スパリゾート所属。アマチュアへのレッスンを中心に活動中

飛ばそうとするとトップを高く上げた、肩を深く回したいと誰もが思うことですが、これが振り遅れの原因になります。大きく振りかぶる際に、スイングの土台である下半身が右にズレてしまい、クラブが適正なプレーンから外れてしまうのです。インパクトではヘッドが下から入り、

フェースが開いて振り遅れに。特に注意したいのが左ヒザ。バックスイングで左ヒザを目標方向に動かす意識を持っておくと、ドッシリ下半身が崩れずにトップがコンパクトになります。切り返しがスムーズになり、インパクトでフェースをスクエアに戻せますよ。



軌道から
外れる



左ヒザが動いて上半身が大きく動いてしまうと、クラブの動きも不安定になる

トップを大きくしようと意識していると体が右に流れてしまう。このとき左ヒザも動くので再現性が落ちる



左ヒザの位置をキープしながらバックスイングすると、トップが自然にコンパクトになる

プレーンに
乗る



左ヒザの位置をキープすると下半身の土台が安定する。クラブの動きもスムーズになる

左ヒザは
目標方向へ動かす
イメージ



左ヒザはクラブを上げながら目標方向に動かすくらいの気持ちでその位置がキープできる