

ダイナレディス会 23年レッスン総集編



講師 高橋史憲

当クラブでは、今年の春から「ダイナレディス会」を発足し無料レッスン会を行ってきました。そこで、今年行ったレッスン内容を振り返り冬季間の練習に是非お役立て下さい。今年のダイナレディス会は初心者（スコア130台）から上級者（スコア80台）まで幅広いレベルの方にご入会頂きました。来年も引き続き「入会無料&レッスン料無料」で継続致しますので、ご入会をお待ちしております。

【グリップ】

グリップの握り方は大きく分けて3種類ありますが、今回は最もオーソドックスな握り方「スクエアグリップ」です。

①

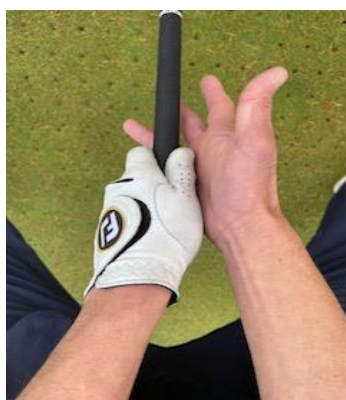


- ① まずターゲットに対して、フェースを垂直にセットします。
 - ② 写真のように握ります。グリップの右45° 位に親指をセット。
 - ③ 右手の平の生命線で、左親指を横から包むように握ります。
 - ④ 右手を軽く握ってグリップは完成です。
- * 正しいグリップをすることはとても重要で、クラブと体の唯一の接点がグリップです。ないがしろにしてはナイスショットは打てません。

②



③



④



【アドレス】

グリップが完成したら次はアドレスです。ナイスショットかミスショットかは、グリップとアドレスで50%が決まります。正しいアドレス、引き締まりのあるアドレスを身につけましょう。

①



まず胸の前にクラブをセット

②



お腹の前まで下ろします。
両脇が締め、ロックされる
ポジションがあるはずです。

③



横から見た図

④



骨盤から前傾し、クラブを
球にセット

⑤



軽く膝を曲げて完成
重心は、土踏まずに



正面

【テークバック】



次にテークバックですが、テークバックに悩んでいる方が多くいらっしゃいます。外に上がってる・内に上がってる・手首を使って上げるetc・・・テークバックで意識することはたった2つです。おさらいしていきます。まずアドレスした際、腕とクラブでYの字ができます。ウッドは大文字のY。アイアンは小文字のy。これは球の位置の違いでYとyに分かれます。



ここからテークバックに入りますが、意識は2つです。

- ① Yの字を崩さず
- ② 左肩を右下に押し込む（矢印の方向）



この後は手首のコックが入る為、Yの字は崩れますが上記の動きができれば、クラブは常に1箇所に戻ります。それがトップの形となりますが、結果として高いトップや低いトップになれば、そこがその方にとって適正なトップです。骨格や柔軟性により、人それぞれトップのポジションは変わります。

【トップ】

トップのポジションも気を付けることは2つです。上記のテークバックをした際に体の硬い方は①右脚が流れてしまう②肘が曲がってしまう方がいます。微動だにしない右足とトップの手元はボールから遠い方が飛距離と再現性の高いスイングが手に入ります。


【ダウンスイング】

ここまでくればナイスショットまであと少しです。ここからは1番問題のダウンスイングです。ミスショットの大半がダウンスイング時に起こります。プロや上級者のミスもほぼダウンスイングで起こっています。タイガーや松山プロが曲がった時はダウンでのミスということです。



まず、ミスショットの大半が「振り遅れ」で起こっています。上半身と下半身のタイミングがずれて振り遅れますが、初・中級者はまだ下半身の動きは考えなくて良いので、振り遅れないようクラブをブンブン振ってください。「クラブをブンブン振る？それって手打ち？」と思われた方・・・正解です。私は手打ち推奨派でボディターン反対派です。とはいえまずは手打ちを覚えて、上達したらボディターンをしましょうという感じ。因みに手打ちでパープレーは可能です。パターが入れば60台も出せます。初心者がいきなりボディターンを実践したら、スライスが止まりません。クラブを振る・手打ちすると言って、アベレージゴルファーに多いのは写真のように、トップからいきなり球に向かって鋭角的にクラブを振り下ろすことです。このスイングをするとヘッドが上から入り、スライスダフリ等のミスが多く出ます。



手打ちのイメージは写真の  のスペースでクラブを振る感覚です。下半身を先行させてしまうと振り遅れるので、胸が右を向いてるそのすきに右でクラブを振ってしまいましょう。フック系の左へ曲がる球が打てれば正解です。ウッドは使用せず短いクラブから練習して下さい。

この打ち方をするとヘッドが走る為、手首を使ってる感覚になります。多くのアマチュアは手首を使ってはいけないと思っていますが手首は使って結構です。クラブが行きたがってる方向に干渉せず柔らかく使うことで、飛距離UPにも繋がります。

【インパクト】



それでは1番重要な項目「インパクト」です。ここまでやってきたグリップ～ダウンは、的確なインパクトをする為の準備にすぎません。写真は私のインパクトですが、ダウンを右スペースで振ることで左肩の開き（胸の開き）が抑えられます。腰が少し開いていますが私のイメージはアドレスの姿勢に近い状態をイメージしています。球が右に曲がる方はこの時、顔・胸・腰がもっと目標方向に向いています。ヘッドアップや体の開きを指摘される方が多い方はそこを意識するより、右のスペースで振ることで全ての開きが抑えられドロー系の捕まった球を打つことが可能となります。

【フォロースルー】



フォロースルーは今まで行ってきたスイングの結果でしかありません。フォローで球をコントロールすることは不可能ですが、1つだけ気を付けるポイントがあります。それはクラブと体が引っ張り合うということ。室伏選手のハンマー投げをイメージして下さい。ハンマーの遠心力に負けないよう、体を逆方向へ傾けます。ゴルフスイングも同じで、クラブの遠心力とは逆方向に体を引っ張ることで、ヘッドに更なる加速を与えます。アプローチ等の小さなスイングでは必要無いですが、フルショットの際には必要な技術です。

【フィニッシュ】



フィニッシュも今まで行ってきたスイングの結果です。
効率の良いスイングをした場合、フィニッシュの姿勢は微動だに
しません。勿論、筋力や柔軟性の問題もありますが、フラフラしない
バランスのとれたフィニッシュを目指しましょう。
3秒ルールと言って、ミスショットをしても必ずフィニッシュで3秒
静止するという練習がありますが、とても良い練習だと思います。

ここまで最もベーシックで基本的なスイングをおさらいしてきました。
昨今のスイング理論はどんどん進化し、YouTubeやSNS等のコンテンツ
も有り、スイングに悩まれてる方も多いと思います。

ただ私が思うに色々なスイングを試すことは良いのですが、土台が
無いと、スランプになりかけた時に戻る場所が無くなります。自分の中の土台（基本）があれば
戻ってこれるので、大崩れしたりスランプになることが減ってきます。
更に基本の土台があってこそ応用（傾斜や風・トラブルショット）に生かします。
今回のおさらいレッスンは、その基本の「基」で、「本」や「応用」はレディス会入会者の特典
となりますので、更なるレベルアップをしたい方は是非レディス会のご入会をお勧め致します。
ラウンドレッスン・ハーフレッスン・練習場レッスンをっており、女性の年次会員であれば
入会無料・レッスン代無料で24年度も募集致します。レベルも問いませんのでご入会お待ちしております。

お問い合わせは下記アドレスにメールにてお問合せ下さい。

fuminori.takahashi@dynasty-resort.jp