

@理想的なヘッド軌道を体得して飛ばす

Sさんにご自身の理論や練習の仕方について伺った。『クラブヘッドをターゲット方向に真っすぐ出すように練習している』だった。予想はしていたが、内心寂しかった。全幅の信頼が伝わってくるだけに、何とかして努力が報われるようにしたい！

真っすぐを意識するのは危険！クラブヘッドを真っ直ぐ引いて！とか、真っ直ぐ出す！とか、或いはクラブフェースの面を変えないように！とか、ゴルフ独特の言い回しが「伝承」されている。これらの言葉の通りに忠実に練習し過ぎて、スイングの物理原理とかけ離れた、残念なケースを数多く見てきた。

Sさんの場合、インパクトゾーンで、クラブヘッドが、スタンスの方向に平行に振り抜かれる理想的なヘッド軌道（インサイドイン）ではなく、インパクトゾーンでクラブヘッドが、内側から外側に振り抜かれるヘッド軌道（インサイドアウト）だった。ボール弾道はプッシュフックなので、ランを含めると飛距離は伸びるものの、安定しないのでスコアにつながらない。

スイングアークに近いヘッド軌道を体得するには、右手だけのスイング（素振り）が効果的だった。正しくグリップして左手を腰にまわし、右手だけでバックスイングしてスイングする。スイングの大きさはクラブヘッドの重さが活かせるスリークォーター。

その際、クラブヘッドはトップの位置で頭上の後ろ側にある。そのままの手首の角度を保ちつつ下半身からダウンスイングに移る。右手首の角度が保てるぎりぎりまで保ってから、クラブヘッドの重さに導かれるようにゆっくりスイングする。意外と難しいので右ひじ前に左手をあてがってスイングしても良い。

右の前腕が回転してクラブがフィニッシュに移った時、手首の角度がまだ残っていれば、スイングアークに近いヘッド軌道でスイングできたと判断できる。

そのスイングで実際にショットすれば自己評価できる。ゆっくりとしたスイングなのでボールは遠くに飛ばないが、インパクトのヘッド軌道とクラブフェースの向きが浮き彫りになる。

Sさんも、はじめは上手く打てなかった。フィニッシュで右手の甲が自分の方を向かずに正面側を向いていたが、ヘッド軌道と振り抜きの位置がわかって、上手く打てるようになった。また、右手だけでスイングするので、ダウンスイングで体重移動と腰の回転が先行するようになり、スムーズにスイングできるようになった。

この練習で、クラブヘッドの加速性を良くする秘訣をマスターしたSさんの飛距離は、着実に伸びた。打席で打っていると視線を感じるとか？うらやましい！