志村コーチのゴルフ ワンポイントレッスン 第21回

なぜ?スイングは左重心で行うべきか!?

我々は、多くのスイング理論の中にまみれ何がホントで何が間違いなのかを解らずにスイング造りに励んでいます。大切なのは、人間が行なっているという大前提をあまり念頭に入れずにスイング造りに取り掛かっていることが問題なのです。
今回は、身体の構造におけるスイングの仕組みを説明したいと思います。

①なぜ、左重心が正しいのか?

この疑問を簡単に説明できる方法があります。ぜひ皆さんもやってみて下さい。

○棒を横にして持ち左足1本で立つ。
棒を軽く上から押さえる。
すると簡単に前方にバランスを崩してしまう

○逆に、右足1本で立ち、
同じ様に棒を上から押さえる。
右足の場合は、バランスを保つ事が出来る。

つまり、左重心にすることで、後方への起き上がりが極めて起こりづらいことになる。
逆に、右重心にすることで、上体の起き上がりが自然に起こってしまうのです。
これは、主に内臓の位置が関係しています。

②腰は、「ターン」ではなく「スライド」が正解!

よく聞くスイング理論の用語に「ボディー・ターン」「ヒップ・ターン」などがあります。確かにターンは起こるのですが、自覚的動作としては、「ヒップ・スライド」の意識を持つことが大切です。
この「ヒップ・スライド」とはつまり、右打ちの場合左ヒップを後方に突き出していく動きを意識して下さい。注意して頂きたい動きは、後方に動かしている意識でいながら、斜め右後方に動かしてしまうことです。正しい動きをした場合、かなり左股関節が締まる感覚があります。また、鏡などで確認した場合左足が前方から見てほぼ垂直常態にあることが理想の形になります。

**皆さんもこのオフシーズンを活用し、
来年のシーズンに向け1ランク上のスイングを身に付けましょう!
スイング改造は今がチャンスです!**

志村 博康プロ(しむら ひろやす)
スイングファクトリー代表。高校卒業後アメリカ・サンディエゴに渡米し、USPGAプロのパトリック・E・ショウ氏に師事し、最新のゴルフ理論を学ぶ。カリフォルニアミニツアーにも参戦。
現在、よしみねゴルフクラブ(京都市西京区)にて完全個人指導にこだわったマンツーマンレッスンを実施。

ゴルフルール Q&A

楽しいゴルフも「知らなかった」「うっかり」で思わぬペナルティを受けるケースが時折見受けられます。マナーと共にルールもしっかりマスターして楽しくプレーしたいものですネ。

参考:社団法人日本ゴルフトーナメント振興協会「ゴルフルール早わかり集」より

球が動く(Ⅲ)

共用のキャディーが球を動かした

Q AさんとBさんが1人のキャディーを共用していました。そのキャディーが歩いているときにうっかりBさんの球を蹴飛ばしてしまいました。この場合、どのように処置すべきですか?

A 共用のキャディーは球が関連しているときは、その球の持ち主のキャディーとみなされます。従って、質問のケースでは共用のキャディーはBさんのキャディーとみなされます。Bさんのキャディーが Bさんのインプレーの球を動かしたので、Bさんは1打の罰を受け、その球をリプレースしなければなりません。

他の球によって球が動かされる

Q フェアウェイに止まっているAさんの球にBさんが打った球が当たりました。この場合、どのように処置すべきですか?

A 誰にも罰はなく、Aさんの球をリプレースしなければなりません。Bさんは球が止まったところからプレーしなければなりません。

アドレスした後に球が動く
(原因がわからない。)(2012年改訂)

Q 球にアドレスした後、ストロークする前に球が動きました。球の動いた原因がプレーヤーがクラブを置いたことにあるのか、あるいは風によって自然に動いたのかわかりませんでした。この場合、どのように処置すれば良いでしょうか?

A アドレス後に球が動いた場合、その原因がわからないときは、プレーヤーが球を動かしたものとみなされ1打の罰を加え、その球をリプレースしなければなりません。

キリトリ線

売却 コースがございましたら、ご希望価格をお知らせ下さい。

C.C. G.C.	万円
C.C. G.C.	万円

購入 コースがございましたら、ご希望価格をお知らせ下さい。

ゴルフ場名	種 別	ご希望価格
	個人・平日 法人・婦人 ( )	万円
	個人・平日 法人・婦人 ( )	万円

●知人、友人のご紹介がございましたら、お知らせ下さい。

フリガナ お名前		年齢	才
ご連絡先	〒 電話( ) ー		
売却・購入 (どちらかを○で囲んで下さい)	ゴルフ場名	希望価格	

●ご相談、お問い合わせがございましたら何でもご記入下さい。

お問い合わせ欄

キリトリ線