



ゴルフが変わる!

Body Tune-up

ボディ・チューンナップ²⁰

実践編

文=小森 剛 / (有)ゴルフハウス湘南・ティーチングプロ

指導=武居 晶子 / 鎌倉天園YOGAゴルフスクール・ティーチングプロ

取材協力=朝日観光(株)鎌倉パブリックゴルフ場

50歳を過ぎてもか

スイングの5法則とパワーポイント

この連載では、ボディ・チューンナップ(身体を整えよくすること)でゴルフの上達を図る方法についてお伝えしています。ただ今のテーマは、年輩の方や非力な人でも、楽に飛ばすことです。

スイングの5法則

今回は、ボールの飛びを決定する物理的要素についてお話ししましょう。ボールの飛びはインパクトの瞬間の次の5つの要素で決まります。

- ① ヘッドスピード
- ② 中心性
- ③ クラブ軌道
- ④ フェイスの向き
- ⑤ 入射角

この5つは、「スイングの5法則」といわれ、ゴルファーの年齢やキャリア、ハンディキャップに関係なくボールに作用します。この5つの物理的要素が、ひとつのショットですべて同時に満たされれば、最大飛距離が生み出される理想的なインパクトが実現できます。そして、これを実現できるポイント(ボール位置)、これがパワーポイントです。パワーポイントは、スイングの5法則のすべての要素を満たし、スイングによってクラブヘッドに生まれたパワーを最大限にボールに伝えるポイントです。

パワーポイントに関しては、本連

載の第7回(2009年)お伝えしましたが、今回の5法則の各要素と絡いきましょう。

ヘッドスピード

ヘッドスピードは飛距離かせない重要な要素の中には当てておくべきことをしている人が多くいます。スイングを考えすぎない人もとても多いです。

ヘッドスピードを向上させるには、クラブヘッドをビュッと振る必要があります。この先端を「心」としてバランスのよいように発生させる。そして、バランスのよいように実現するために、ボディ・チューンナップというわけですが、ボディ・チューンナップ運動補助器具の1つ、パワーポイントで、身体を振ること、同時に、「この」ビュッとつかむことができます。とクラブヘッドが加速し、パワーポイントです。

【中心性】

スイートスポット(芯