

皆様、こんにちは。ゴルフコーチの吉本巧です。

本日は、**左股関節**と**ダウンプロー**の関係をご紹介します。

アイアンショットの理想的なインパクトの形は、

**ダウンプローにハンドファーストの形でインパクトを迎える**

ことです。

**ダウンプローにハンドファーストの形でインパクトを迎える**という状態は、下の画像のようになります。



アイアンショットで、ダウブローにハンドファーストの形でインパクトを迎えることができれば、

- 最も飛距離が出る。
- 強い球が打てる。
- 自分の最大の力をボールに伝えることができる。
- 風に負けない球が打てる。
- 伸びる球が打てる。
- ボールの左側（ターゲット側）にターフが取れるようになる。
- 打感が良くなる。

など多くのメリットがあります。

プロ選手は、ダウブローにボールをヒットしています。

トップのポジションからの左股関節の動きで、ダウブローにハンドファーストの形でインパクトを迎え、クリーンにボールをヒットさせるための方法をご紹介します。

アイアンショットのアドレスを構えた状態はこのようになります。



アドレス時の左股関節は緑色丸となります。



バックスイング始動後、トップのポジションではこのようになります。



トップのポジションでの左股関節は緑色丸となります。



トップのポジションからダウンスイング始動後の、左股関節（緑色丸）の動きにより、

●インパクト直前からインパクトにかけてのクラブヘッドの入射角度

をコントロールすることができ、球筋を変えることができます。



トップのポジションからダウンスイング始動後の、

●左股関節（緑色丸）の動き

は大きく分けて3種類あります。

この3種類の左股関節（緑色丸）の動きをご紹介します。

## 種類①

まずは、種類①です。

トップのポジションからダウンスイング始動後インパクトにかけて、

### ●左股関節（緑色丸）

を、

### ●地面と平行に

下の画像の赤色矢印方向へ移動させる動きです。



このようにトップのポジションからダウンスイング始動後、左股関節（緑色丸）を地面と平行（赤色矢印方向）に移動させることにより、

●ボールをクリーンにヒットさせることができます。

『ボールをクリーンにヒット』とは、下の画像の赤色線のようにボールを真横から打つイメージとなります。



このようなクラブヘッドの軌道では、ボールのみをクリーンにヒットする  
当たりとなり、ダフリ球にはなりません。



また、ボールの左側（綠色線エリア）にはターフは取れない当たりとなります。





## 種類②

続いて、種類②です。

トップのポジションからダウンスイング始動後インパクトにかけて、

### ●左股関節（緑色丸）

を、

### ●少しずつ沈めながら

下の画像の赤色矢印方向へ移動させる動きです。



このようにトップのポジションからダウンスイング始動後、左股関節（緑色丸）を赤色矢印方向のように沈めながら移動させることにより、

●ダウンプローにハンドファーストの形でインパクトを迎えることができます。

『ダウンプローにハンドファーストの形でインパクトを迎える』とは、下の画像の赤色線のようにボールを打つイメージになります。



クラブヘッドの最下点がボールよりも左側（緑色線エリア）となり、ボールの左側（緑色線エリア）にターフが取れるようになります。



この形が、ダウンプローにハンドファーストの形でインパクトを迎えるという状態となり、冒頭で紹介したアイアンショットでの理想的なインパクトの形となります。

プロ選手のアイアンショットのクラブヘッドの軌道はこのような軌道になっています。

アイアンショットの理想的なインパクトの形の、

**ダウンプローにハンドファーストの形でインパクトを迎える**

という状態を作るために、トップのポジションからダウンスイング始動後インパクトにかけて、

●左股関節（緑色丸）

を少しずつ沈めながら、**赤色矢印方向**へ移動させることを意識してください。



### 種類③

最後に、種類③です。

トップのポジションからダウンスイング始動後インパクトにかけて、

#### ●左股関節（緑色丸）

を、

#### ●少しずつ浮かせながら

下の画像の赤色矢印方向へ移動させる動きです。



このようにトップのポジションからダウンスイング始動後、左股関節（緑色丸）を赤色矢印方向のように浮かせながら移動させることにより、

● アッパーブローでインパクトを迎えてしまいます。

『アッパーブローでインパクトを迎える』とは、下の画像の赤色線のようにすくい打ちながらボールを打つイメージになります。



このようなアップブローですくい打つようなクラブヘッドの軌道になってしまうと、ボールの左側（**緑色線エリア**）にはターフは取れません。



このようなアップブローですくい打ちのクラブヘッドの軌道は、アイアンショットでは望ましくありません。



アッパーブローですくい打ちのクラブヘッドの軌道になってしまうと、

●トップ球

●チョロ球

●ダフリ球

の原因となってしまう、クラブの芯でボールをヒットさせることができず、球筋は安定しなくなってしまいます。

ドライバーショットのようなティーアップしている場合、このようなアッパーブローですくい打ちのクラブヘッドの軌道になってもボールをクリーンヒットすることができます。





アイアンショットでは、先ほどご紹介した、

種類①の、

●クリーンにボールをヒットさせる

もしくは、

種類②の、

●ダウンプローにハンドファーストの形でインパクトを迎える

ために、トップのポジションからダウンスイング始動後、左股関節（緑色丸）が浮かないようにすることを意識してください。



アイアンショットでは、下の画像の**赤色線**のようにダウンプローにクラブヘッドが入射するというのが理想です。



そのために、トップのポジションからダウンスイング始動後インパクトにかけて、**左股関節（緑色丸）**を少しずつ沈めながら、**赤色矢印方向**へ移動させることを意識してください。



これはスイング改造を行う前の97年のタイガー・ウッズ選手の3番ウッドのスイングです。

<http://www.youtube.com/watch?v=L-GfjMxFmpE>

●トップのポジションからダウンスイングの始動時に**左股関節**が沈んでいる動きが見えると思います。

●これは3番ウッドですが、インパクト時にはクラブヘッドがダウンブローに入射し、ボールの**左側（ターゲット側）**にターフが取れています。

タイガー・ウッズ選手は、このトップのポジションから**左股関節**を沈み込ませる動きが強すぎて左膝に負担が掛かりすぎてしまい左膝を痛め手術したと言われています。

現在の最新のタイガー・ウッズ選手のスイングは、ダウンスイング時の左膝への負担を減らすために、この97年当時ほどトップのポジションからダウンスイング始動後に**左股関節**を沈み込ませていません。

先ほどお伝えした、

**トップのポジションから左股関節を沈めながら移動させる**

というこのポイントを意識して、

●左膝

や

●左股関節

に慢性的な痛みが生まれる場合は、無理に**左股関節**を沈め過ぎないように注意してください。

アイアンショットは、

●**ダウブローにハンドファーストの形でインパクトを迎える**

ことにより最強のスイングとなります。

本日もお伝えしたポイント以外にも、

**ダウブローにハンドファーストの形でインパクトを迎える**

ためのポイントをご紹介しているレッスン書があります↓

<http://www.infotop.jp/click.php?aid=203075&iid=50211>

私、吉本巧が執筆したレッスン書です。

もしご興味があればぜひご覧ください。

次回練習場へ行かれる機会があれば、本日もご紹介した、トップのポジションからダウンスイング始動時の**3種類**の**左股関節の動き**の、

【**種類①**】**左股関節**を地面と平行に移動させる。

【**種類②**】**左股関節**を少しずつ沈めながら移動させる。

【**種類③**】**左股関節**を少しずつ浮かせながら移動させる。

をゲーム感覚で試してみてください。そしてあなたに合った**左股関節**を移動させる方向を見つけてみてください。

99 ゴルフスクール 代表  
吉本巧

<http://www.99golf.jp/>

●吉本巧 99 ゴルフスクール