

こんにちは。ゴルフコーチの吉本巧です。

本日は、『ダウブローにボールをヒットさせるために軸足を作る』という内容をご紹介します。

吉本理論のアイアンショットの理想的なインパクトの形は、

●**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**

となります。

この『**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を生むことができます。

吉本理論では、この『**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**』ための方法は多くありますが、その中の1つを本日はご紹介していきます。

『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』ために重要なことは、トップのポジションからダウンスイング始動後、インパクトまで、

●左足（緑色線エリア）を軸足にする

ということです。



この『軸足』とは何かというと、

●体の軸となって踏ん張る足

という意味になります。



例えば、サッカーで右足でボールを蹴る場合、

●左足が軸足（左足で踏ん張り体を支える）

●右足が蹴り足（右足を動かしてボールを蹴る）

となります。

サッカーでも、軸足である左足が不安定になってしまうと、右足でクリーンにボールを蹴ることができなくなってしまいます。

ゴルフでもサッカーと同じように、

●体を支える左足

がしっかり踏ん張ることができず不安定になってしまうと、正しくダウ
ンブローにボールをヒットすることができなくなってしまいます。



当たり前のことですが、上半身(赤色線エリア)は下半身の上にあります。



スイング中に下半身の動きが不安定になってしまうことにより、その上にある上半身(赤色線エリア)の動きも不安定になってしまいます。



スイング中に、正しく上半身を動かし、『ダウンブローにハンドファーストの形でインパクトを迎える』ために、下半身はしっかり踏ん張らなければいけません。

その下半身の中で、特に踏ん張らなければいけない足が、

●左足（緑色線エリア）

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、インパクトまで、



- 右足（黄色線エリア）は適度に動いてもいい足



- 左足（緑色線エリア）は踏ん張らなければいけない足



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インパクトまで、

●左足を踏ん張り、左足を軸足にする

ためのポイントを2つご紹介します。

ポイント①

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まで、左足を踏ん張り、左足を軸足にするために、

●腰を回転させ過ぎない

を意識してください。



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まで、

●腰を回転させる度合いが大きければ大きいほど（腰の回転数が大きいほど）下半身は不安定になる。

となります。



下半身が不安定になることにより、左足を安定させることができず、左足を軸足にすることができなくなってしまいます。

過去に『トップのポジションから腰を思い切り回転させろ』ということを知ったことがあると思いますが、これはダウブローにインパクトを迎えるためには悪い動きとなってしまいます。全て忘れてください。

このような『トップのポジションから腰を思い切り回転させる』という動きは、ヘッドスピードをアップさせることを優先した動きとなります。

トップのポジションから腰を思い切り回転させることにより、ヘッドスピードはアップしますが、その反面、

●クラブヘッドの軌道は不安定になる

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る確率は下がってしまいます。

ドラコンホールなどで、『ドライバーでこの1打に全てを賭ける！』というようなショットでは、トップのポジションから思い切り腰を回転させることは悪くありません。

ですが、アイアンショットで、安定してダウンブローにインパクトを迎えるためには、悪い動きとなってしまいます。

トップのポジションからは腰を回転させ過ぎないようにすることを意識してください。



ポイント②

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まで、左足を踏ん張り、左足を軸足にするために、

●腰を左へ移動させ過ぎない

を意識してください。



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まで、

●腰を左（ターゲット方向）（**緑色線方向**）へ移動させる度合いが大きければ大きいほど下半身は不安定になる。

となります。



先ほどのポイント①と同じように、下半身が不安定になることにより、左足を安定させることができず、左足を軸足にすることができなくなってしまいます。

過去に『トップのポジションから腰を思い切りターゲット方向へ移動させる』ということを知ったことがあると思いますが、これはダウブローにインパクトを迎えるためには悪い動きとなってしまいます。全て忘れてください。

このような『トップのポジションから腰を思い切りターゲット方向へ移動させる』という動きは、ヘッドスピードをアップさせることを優先した動きとなります。

トップのポジションから腰を思い切りターゲット方向へ移動させることにより、ヘッドスピードはアップしますが、その反面、

●クラブヘッドの軌道は不安定になる

となってしまい、クラブの芯でボールをヒットさせることができる確率は下がってしまいます。

先ほどのポイント①と同じように、ドラコンホールなどで、『ドライバーでこの1打に全てを賭ける！』というようなショットでは、トップのポジションから思い切り腰をターゲット方向へ移動させることは悪くありません。

ですが、アイアンショットで、安定してダウブローにインパクトを迎えるためには、悪い動きとなってしまいます。

トップのポジションからは腰をターゲット方向へ移動させ過ぎないようにすることを意識してください。



それでは、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まで、腰の移動をゼロにしなければいけないかというところではありません。

ダウブローにインパクトを迎えるまで、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まで、

●腰は『適度』にターゲット方向へ移動しなければいけません。

この適度とは、下の画像の水色線の、

●アドレス時の左足の左側面の垂直線

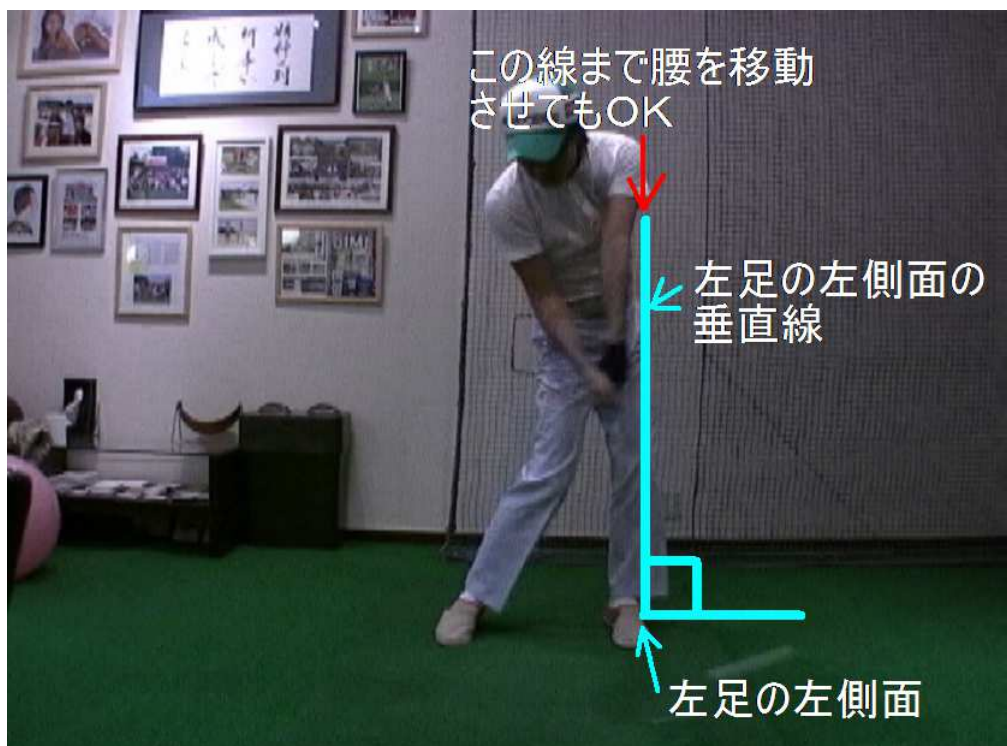
までとなります。



トップのポジションからダウンスイング始動後インパクトまで、腰はこの水色線まで移動させることを意識してください。



ですが、この水色線よりも腰がターゲット方向へ移動しないように注意してください。



お伝えした2つのポイントの、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まで、

【ポイント①】腰を回転させ過ぎない

【ポイント②】腰を左へ移動させ過ぎない

を同時に意識することにより、左足（緑色線エリア）を強く踏ん張るイメージになります。



これが『ダウンスイングにハンドファーストの形でインパクトを迎える』ために重要な『踏ん張り』となります。

このように左足（緑色線エリア）を踏ん張ることができることにより、左足（緑色線エリア）を軸足にすることができます。



本日お伝えしたポイント以外にも、

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、本日も紹介した2つのポイントの、

【ポイント①】腰を回転させ過ぎない

【ポイント②】腰を左へ移動させ過ぎない

ぜひ試してみてください。

99 ゴルフスクール 代表
吉本巧

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