

皆様、こんにちは。ゴルフコーチの吉本巧です。

本日は、

●**ドライバーの飛距離をアップさせたい時に絶対にしてはいけないこと**

をご紹介します。

ドライバーの飛距離をアップさせる方法はたくさんあります。

過去にご紹介した私の記事でも**ドライバーの飛距離をアップさせる方法**をいくつかご紹介させていただきました。

雑誌やゴルフレッスン番組などでも飛距離をアップさせるための様々な方法が紹介されています。

これらの飛距離をアップさせる方法は、人それぞれ『合う合わない』があります。

つまり、飛距離が出るプロ選手の打法・スイングが必ずしもあなたの体格や柔軟性にピッタリ合うとは限らないのです。

数ある飛距離をアップさせる方法の中から、あなたに合う飛距離をアップさせる方法を見付けることができるのが理想となります。

私が過去に執筆したレッスン書の中には様々な飛距離をアップさせる方法をご紹介しますので、もしよろしければ参考にしてみてください。

本日は、ドライバーの飛距離をアップさせるための打法・スイングを行う時に、

絶対にしてはいけないこと

をご紹介します。

ドライバーの飛距離をアップさせるためにしてはいけないこと

ドライバーの飛距離をアップさせるためには、絶対にしてはいけないことがあります。

最初に結論から申し上げます。

ドライバーの飛距離をアップさせるために絶対にしてはいけないことは、

●トップのポジションからダウンスイングの始動時に、右上半身からダウンスイングをスタートさせる

ということです。

トップのポジションでの右上半身とは、下の画像の緑色線エリアとなります。



右上半身（緑色線エリア）とは、

- 右肩
- 右腕
- 右手グリップ

によって作られています。



トップのポジションからは絶対に、右上半身（緑色線エリア）である、

●右肩

●右腕

●右手グリップ

からダウンスイングをスタートしないようにしてください。



特に、

●右利き右打ち

の方の多くは、飛距離を出そうとすると、利き腕である、

●右腕（緑色線エリア）

を使ってダウンスイング時にクラブヘッドを加速しようとしてしまいます。



飛距離を出すためには、ダウンスイング時に右腕（緑色線エリア）を使ってスイングすることは絶対にいけません。



ダウンスイング時に右腕（緑色線エリア）を使い過ぎてしまうと、かえって飛距離が落ちてしまうことがあります。



これは、ダウンスイング時に、右腕（緑色線エリア）を使えば使うほど、ダウンスイング時に右肘が伸びてしまうためです。



ダウンスイング時に**右肘**が伸びてしまうことにより、ダウンスイング時に『タメ』が生まれなくなってしまいます。

それにより、クラブをムチのように使ってダウンスイングすることができなくなってしまいます。



その結果、インパクト前にクラブヘッドが失速してしまい、正しくクラブヘッドが加速した状態でインパクトを迎えることができなくなってしまいます。



例えインパクト時にクラブの芯でボールをヒットすることができても、インパクト時には失速してしまっているため、飛距離は出ません。



過去に飛距離を出そうとして利き腕である**右腕**で力一杯スイングしても、

『飛距離が意外と出なかった』

という経験をしたことはないでしょうか？

それはこのためです。

飛距離をアップさせるためのどのような打法・スイングを行っても、

●**右上半身（緑色線エリア）主導**

でスイングすることは絶対にいけません。



飛距離をアップさせるためには、

●**左上半身（赤色線エリア）** 主導

でスイングできることが理想となります。



プロ選手も左腕や左背中中の筋肉などの左上半身（赤色線エリア）を鍛えるのはこのためです。

左上半身（赤色線エリア）主導でスイングすることができれば、

●ダウンスイング始動後、インパクト前のクラブヘッドの失速

を防ぐことができ、飛距離をアップさせることができるようになります。

過去に、

力を抜いて軽く振ったら飛距離が出た

という経験をしたことはないでしょうか。

これは、力を抜いて軽く振ることにより自然と**右上半身**の使い過ぎを抑えることができ、**左上半身（赤色線エリア）主導**でスイングすることができるためです。

左上半身（赤色線エリア）主導でスイングすると、本人は、

『あまり振っていない』

という感覚になるのに飛距離が出るのはそのためです。



トップのポジションからダウンスイングの始動時には、右上半身（緑色線エリア）の、

●右肩

●右腕

●右手グリップ

に力が入り過ぎないようにすることを意識してください。

右上半身（緑色線エリア）主導でスイングしないようにすること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の始動時には、

●右上半身の右肩・右腕・右手グリップ（緑色線エリア）

に入っている力よりも、

●左上半身の左肩・左腕・左手グリップ（赤色線エリア）

のほうが、強く力が入っている状態で、左上半身（赤色線エリア）主導でダウンスイングすることを意識してください。



スイング軌道も悪くなる

ダウンスイング時に、**右上半身主導**でスイングしてしまうと、『インパクト時にクラブヘッドが正しく加速せず、インパクト時にクラブヘッドが失速してしまう』という悪い動きを生むだけではなく、**ダウンスイング時のクラブヘッドの軌道**も悪くなってしまいます。

トップのポジションからダウンスイング始動後、

●右上半身の右肩・右腕・右手グリップ（緑色線エリア）

に入っている力が、

●左上半身の左肩・左腕・左手グリップ（赤色線エリア）

に入っている力よりも大きくなってしまうと、ダウンスイング時に下の画像の**黄色矢印方向**に力がかかってしまいます。



飛距離をアップさせるためには、ダウンスイング時には下の画像の水色線の方向に力がかかるのが理想です。



先ほどご紹介したような悪い例の方向の黄色矢印方向に力がかかってしまうと、柔道の背負い投げのような動きになってしまいます。

それにより、ダウンスイング時にクラブヘッドが、

●アウトサイド

から降りてきてしまいます。



アウトサイドからクラブヘッドが降りてきてしまうと、ボールに、

●スライス回転

がかかってしまい、ボールが右方向へ飛んでしまい飛距離を出すことができません。

ダウンスイングの理想的なクラブヘッドの軌道は、下の画像のような水色線となります。



どのような飛距離をアップさせるための打法・スイングを行う時にも、

●左上半身の左肩・左腕・左手グリップ主導でスイングする

を意識してみてください。

99 ゴルフスクール 代表
吉本巧
<http://www.99golf.jp/>

●吉本巧 99 ゴルフスクール