

左腕主導でドライバーの飛距離をアップさせる方法

こんにちは。ゴルフコーチの吉本巧です。

本日は、

● 左腕主導でドライバーの飛距離をアップさせる方法

をご紹介します。

持っている力を最大限ボールに伝え、ドライバーの飛距離を出すためには、

● インパクトの瞬間にヘッドスピードが最大になる。

というのが理想です。



下の画像のように、

● クラブヘッドがボールに当たるインパクト前

にクラブヘッドのヘッドスピードが最大になってしまうと、



その後、インパクトにかけてクラブヘッドのヘッドスピードが失速してしまい、



インパクト時には持っている力を最大限ボールに伝えることができなくなってしまいます。



このように、

● インパクト前にヘッドスピードが最大になってしまう。

↓

● インパクト時には失速してしまう。

↓

● 飛距離が出ない。

となってしまうのは、

● ダウンスイング時に正しく左腕（**緑色線エリア**）を使えていない。

ということが原因になります。



インパクト時にクラブヘッドのヘッドスピードを最大にし、飛距離を出すためには、下の画像のような、インパクト直前から



フォロースルーにかけて、



- 左腕（**緑色線エリア**）の動きが失速しない。

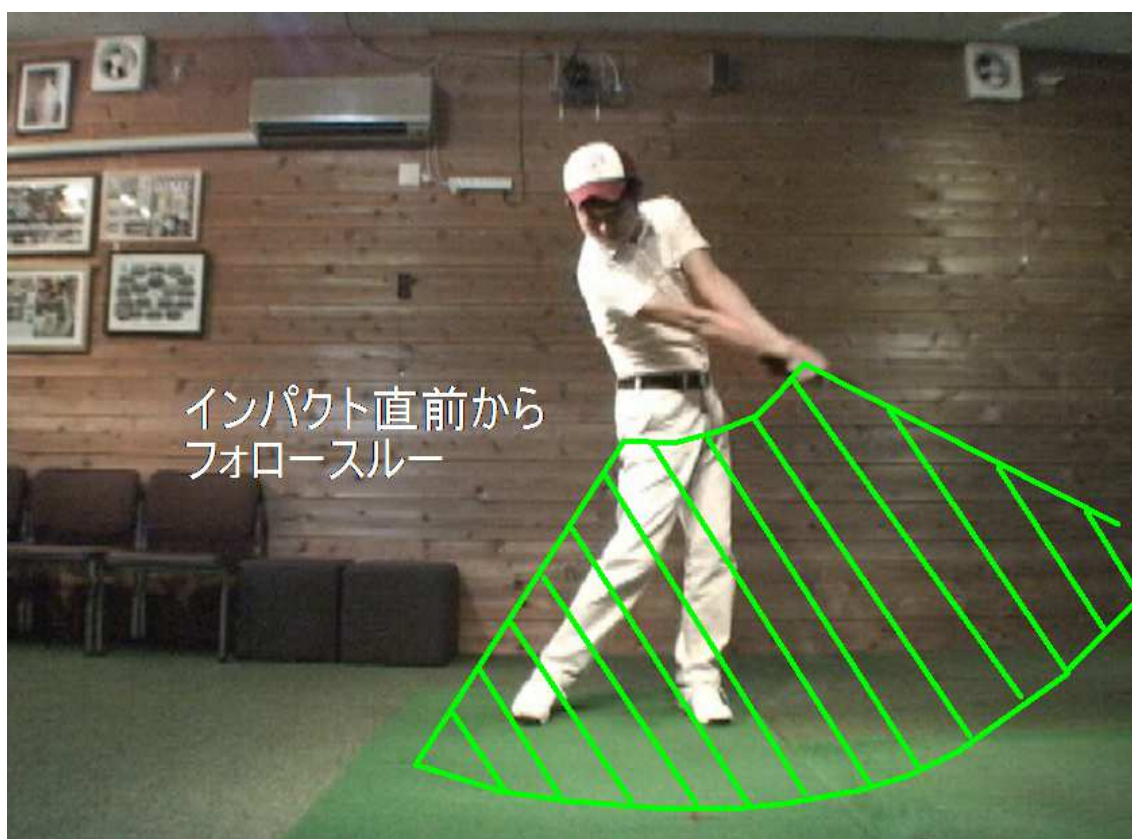
ということが重要になります。



この、

● インパクト直前からフォロースルーのエリア（**緑色斜線エリア**）

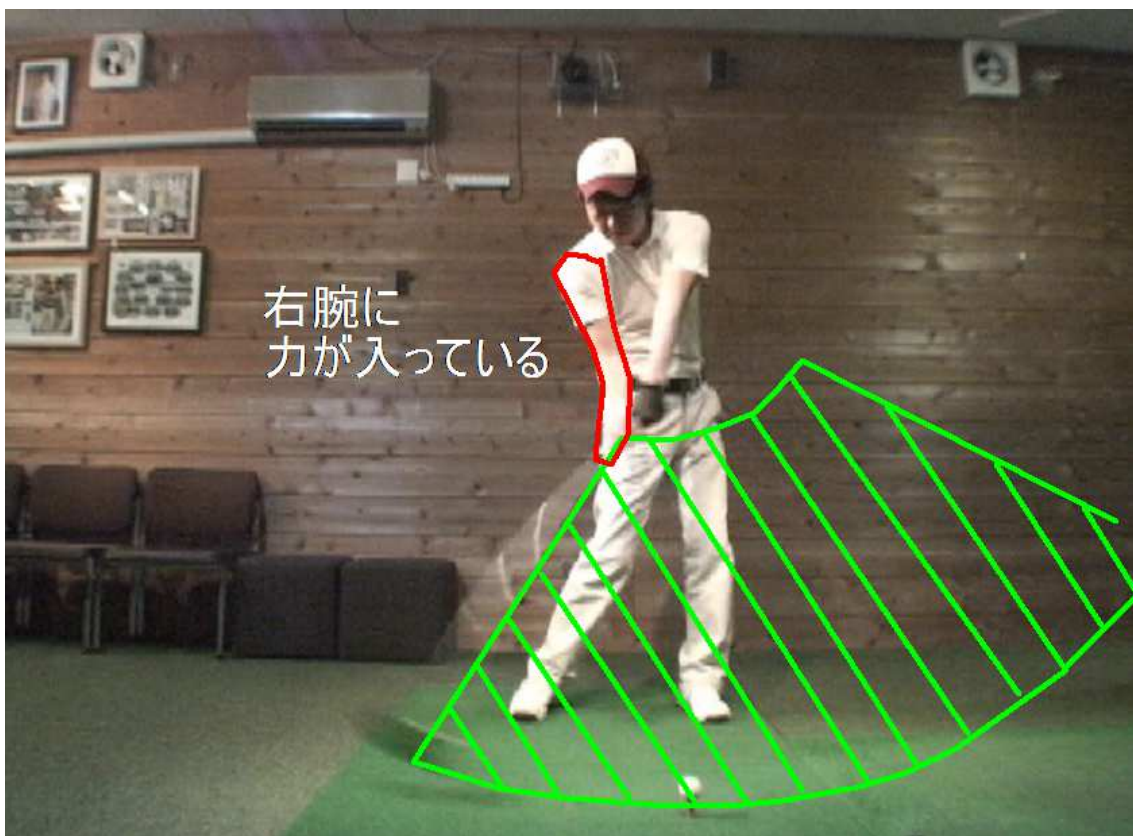
で、**左腕の動き**が失速してしまうと、ドライバーの飛距離を出すことができなくなってしまいます。



このインパクト直前からフォロースルーのエリア（**緑色斜線エリア**）で、**左腕の動き**が失速してしまう一番大きな原因は、

- **右腕（赤色線エリア）**に力が入りすぎている。

となります。



インパクト直前からフォロースルーのエリア（**緑色斜線エリア**）で、右腕（**赤色線エリア**）に力が入りすぎることにより、**左腕の動き**を制限してしまいます。

その結果、**左腕の動き**が失速してしまいヘッドスピードを出すことができず飛距離を出すことができなくなってしまいます。

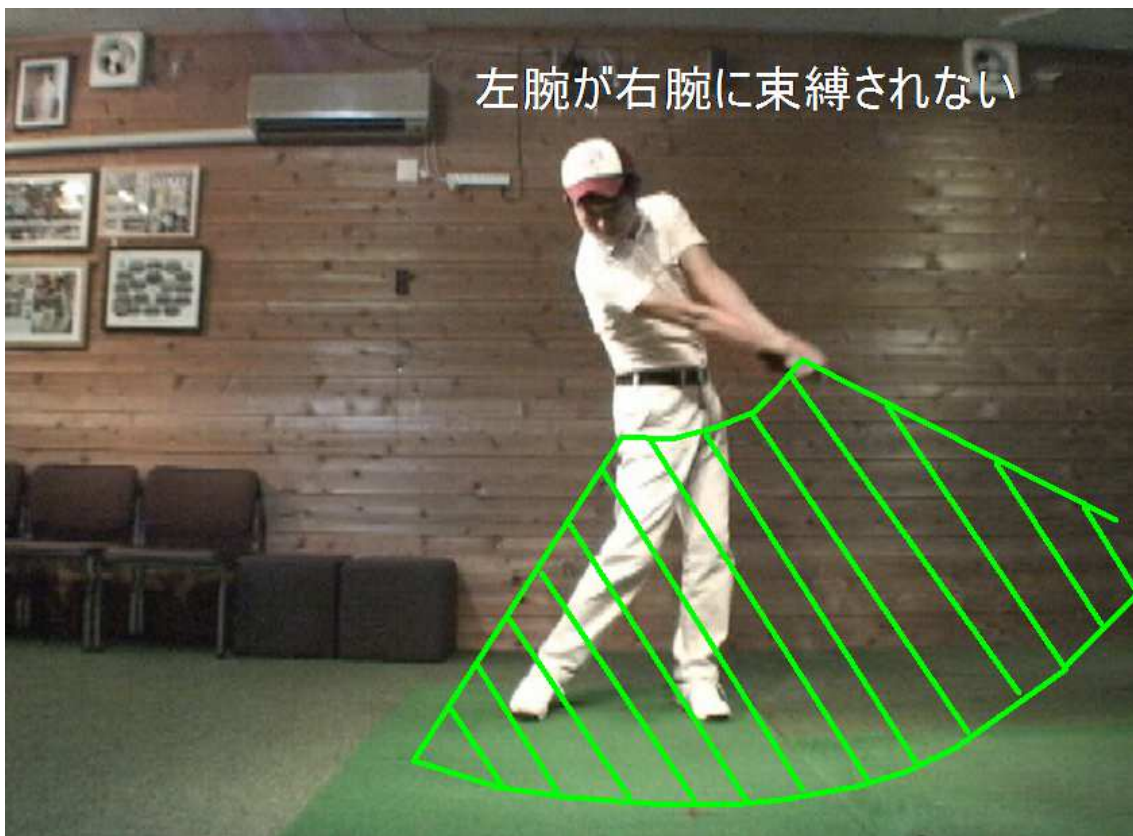
持っている力を最大限ボールに伝え、飛距離を出すためには、このインパクト直前からフォロースルーのエリア（**緑色斜線エリア**）で、

● 左腕

が、

● 右腕

に束縛されることなくしっかり移動できなければいけません。



これを実現するための練習ドリルをご紹介します。

左腕が右腕に束縛されないようにする練習ドリル

アドレスは今まで通りで問題ありません。



バックスイングも今まで通りで問題ありません。



トップのポジションも今まで通りで問題ありません。



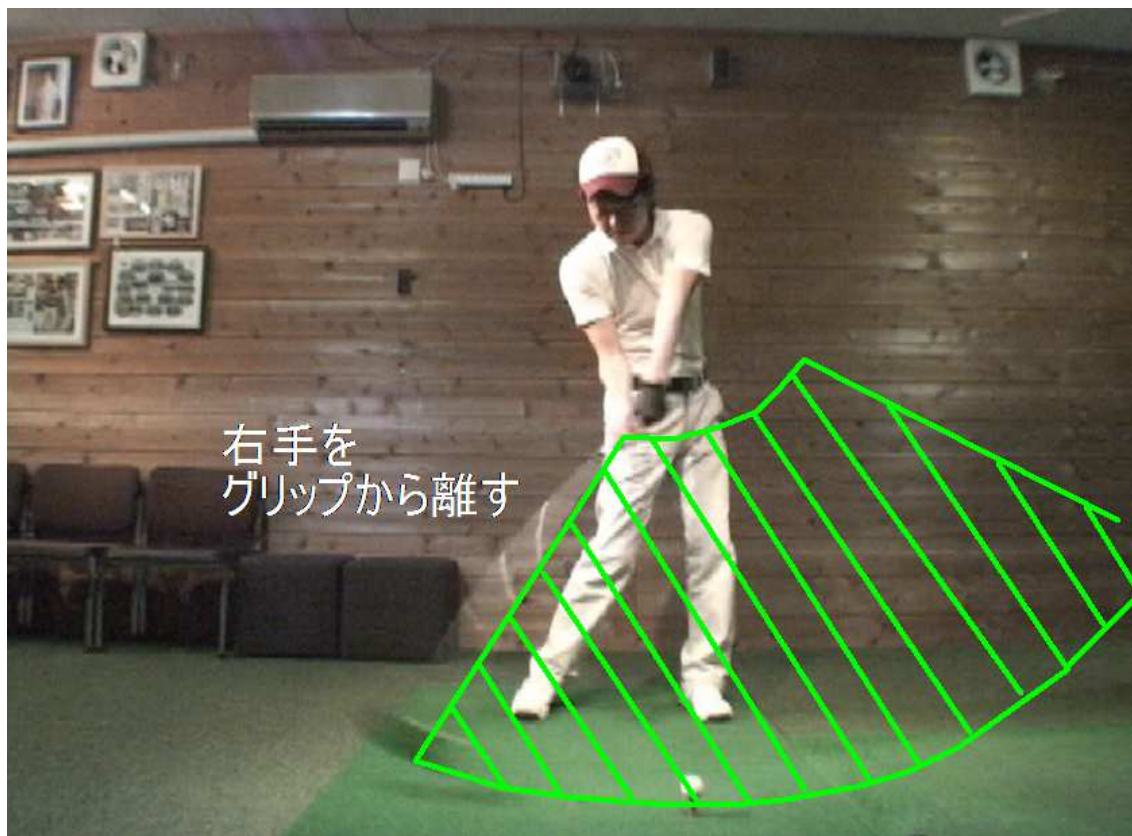
その後、ダウンスイングの始動時も今まで通りで問題ありません。



ダウンスイング始動後、インパクト直前で、

● 右手

をグリップから離してください。



そして、その後、フォロースルーからフィニッシュまで、

● 右手

はグリップから離れてままで、

● 左腕のみ

で素振りを行ってください。



フォロースルーからフィニッシュまで

左腕のみで素振りを行う

このように、インパクト直前からフィニッシュまで、

● **左腕のみ**

で素振りを行うことにより、**左腕が右腕**に束縛されなくなります。



左腕が右腕に束縛されなくなる

それにより、**左腕**が移動できる範囲が大きくなり、自然とフォロースルーからフィニッシュが大きくなります。



フォロースルーからフィニッシュが
自然と大きくなる

このドリルでインパクト直前からフィニッシュまでに右手をグリップから離し、左腕のみで素振りを行った時に、

『スイングが不安定になった気がする』

と感じる場合は、

- 今まで右腕（赤色線エリア）が主導でスイングしていた。

ということになります。



右腕（赤色線エリア）が主導となってスイングしていればしていたほど、

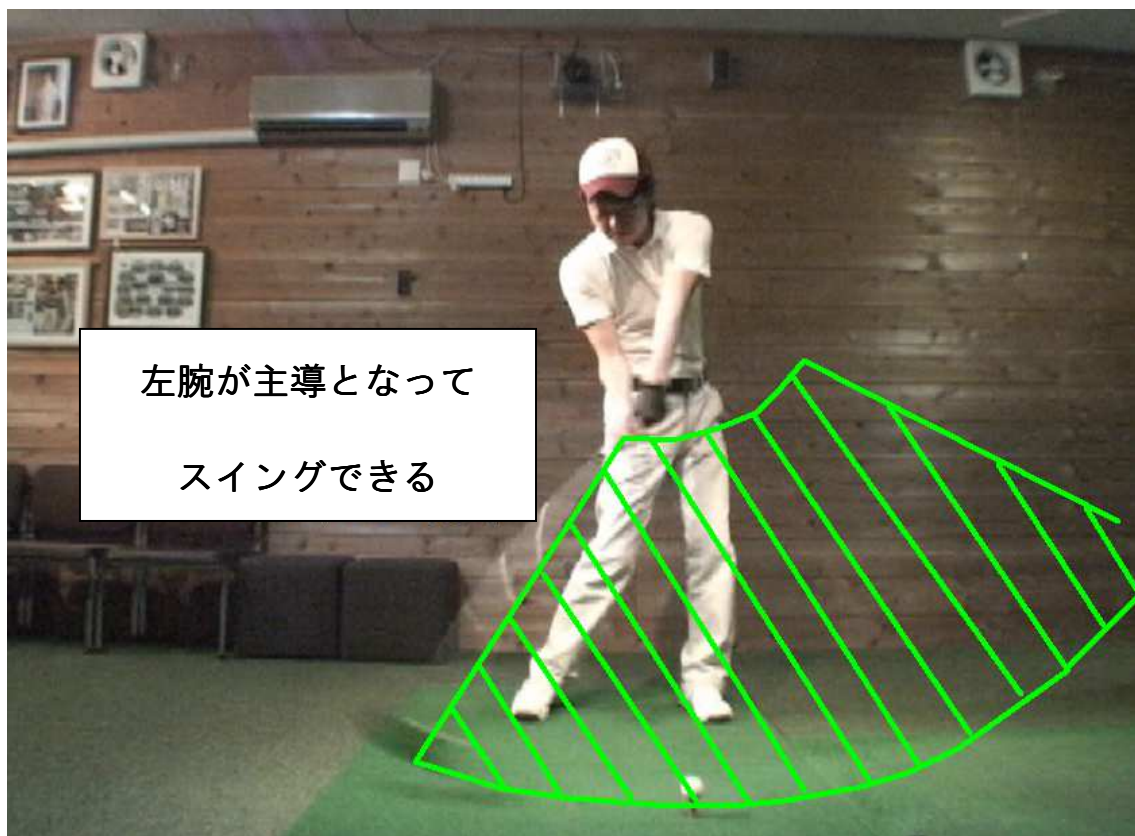
- よりインパクト前にヘッドスピードが最大になり、インパクト時にはより失速していた。

ということになります。

ドライバーの飛距離を出すためには、インパクト直前からフォロースルーで、

● 左腕が主導となってスイングできる。

というのが理想となります。



本日はご紹介した『右手離して素振りドリル』は、

● ティーショット前の素振り

で非常に効果があります。

また、ラウンド中に『力が入ってきたな』と感じた時にも取り入れると非常に効果があります。

本日はご紹介したドリルをまとめたレッスン動画です。

http://www.youtube.com/watch?v=Lk_UQI3DSUM

※ 私、吉本巧が出演・監修したレッスン動画です。

※ 動画は音が出ます。

ぜひ参考にしてください。

99 ゴルフスクール 代表
吉本巧

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