

皆様、こんにちは。ゴルフコーチの吉本巧です。

寒い日が続きますがお元気されていますでしょうか。まだまだ寒い日が続きますが、これからの冬のゴルフもぜひ楽しんでください。

本日は**ダウンスイングでの正しい右肩の動き**をご紹介します。

いきなりですが、

**『ダウンスイング時に右肩は突っ込んではいけない』**

ということを知っている人はいますでしょうか？

ダウンスイング時に右肩が突っ込むことにより、

- ダフリ球になる
- アウトサイドからクラブヘッドが降りてくる

などの原因になるため、**『ダウンスイング時に右肩は突っ込んではいけない』**と言われるようになりました。

結論から申し上げますと、これは全くの間違いです。**ダウンスイング時には右肩はボール方向に突っ込まなくてはなりません。**

この仕組みをご説明いたします。

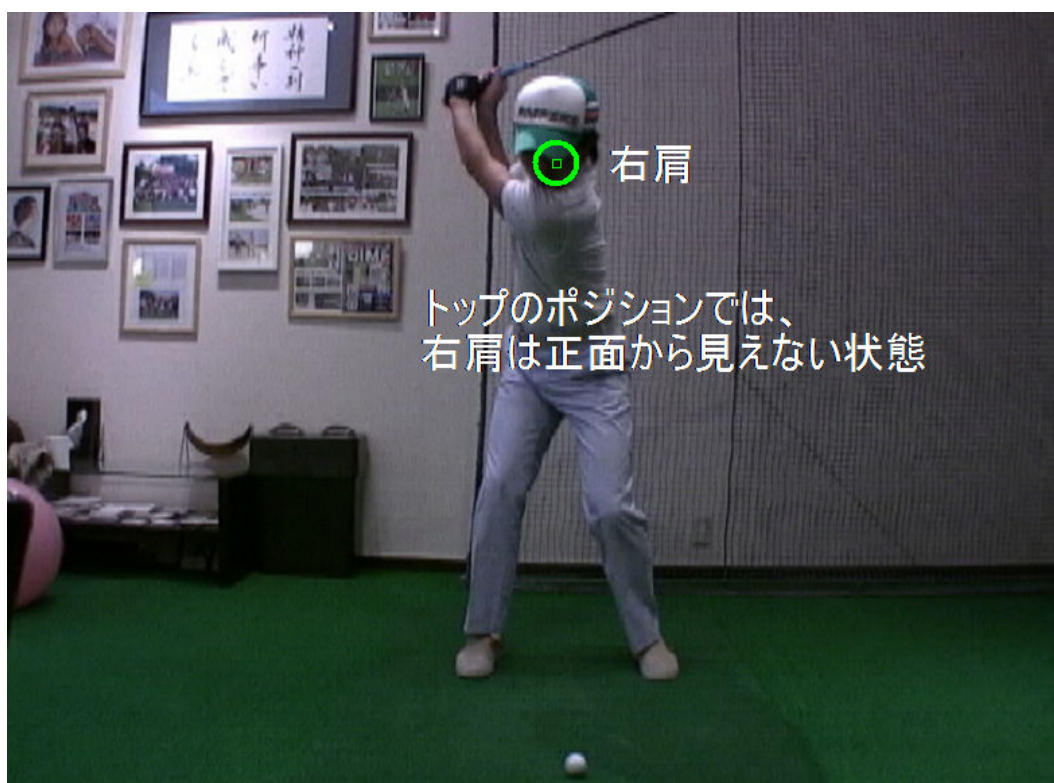
まずは、トップのポジションを正面から見るとこのようになります。



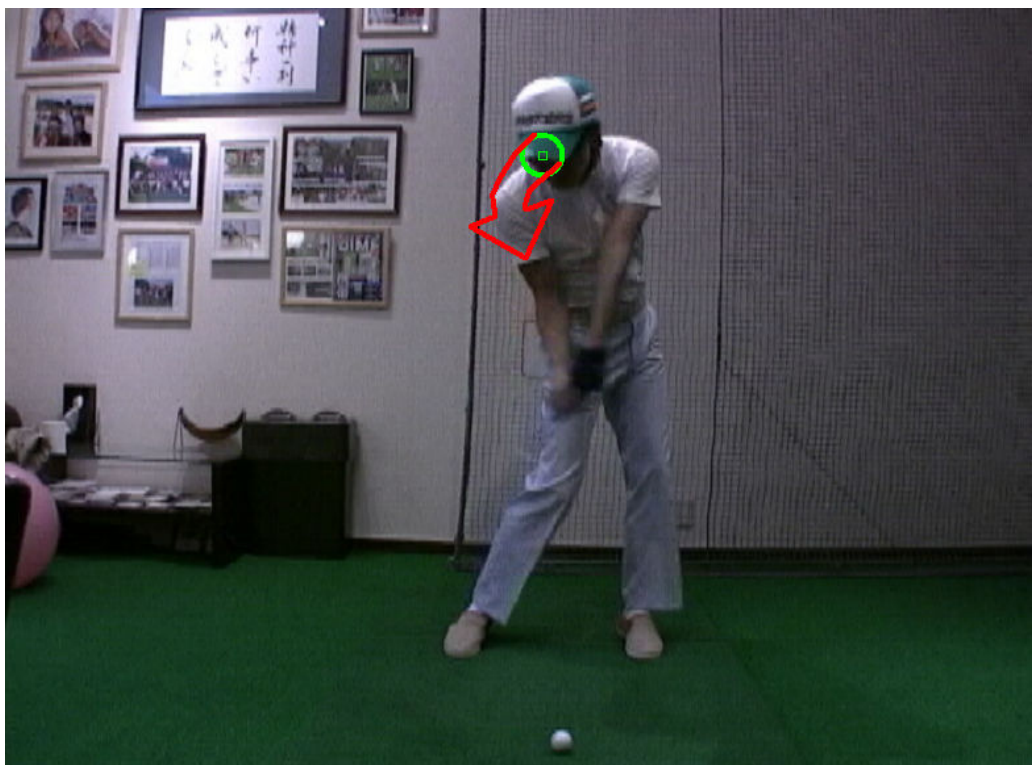
このトップのポジションでの右肩の位置はこのようになります。(緑色丸)



右肩は頭の向こう側にあるため、正面からは見えない状態です。



ダウンスイング時の理想的な右肩の動きは、まずダウンスイングの始動時に、右肩は赤色矢印方向に移動していきます。



その後、フォロースルーで右肩は水色矢印方向へ移動していきます。



つまりトップのポジションから**右肩**は、

①**ボール方向へ沈む**

②**その後、ターゲット方向へ移動する**

という流れで動いていきます。

トップのポジションから**右肩**は必ず下がります。つまりトップのポジションから**右肩**はボール方向へ突っ込みます。

つまり、トップのポジションから**右肩**は、ダウンスイングの始動とともに、ボールへ近付いていきます。



これが理想的なダウンスイングでの**右肩の動き**になります。

過去に『ダウンスイング時に**右肩**が突っ込まないように、トップのポジションから**右肩**の高さを変えずにダウンスイングしろ』ということ聞いたことがあるかもしれませんが、それは全くの間違いです。一切忘れてください。

トップのポジションからダウンスイング時 4 には**右肩**は絶対にボール方向へ沈んでいかなければいけません。

それでは、『**ダウンスイング時に突っ込む**』というのはどういう意味なのでしょう  
うか。

それは、**ダウンスイング時に右肘が伸びてしまっている状況**のことを言います。

ダウンスイング時に**右肘が伸びてしまうと**、クラブヘッドが、

- アウトサイドから降りてくる
- 極度に縦に降りてくる

という状態になります。

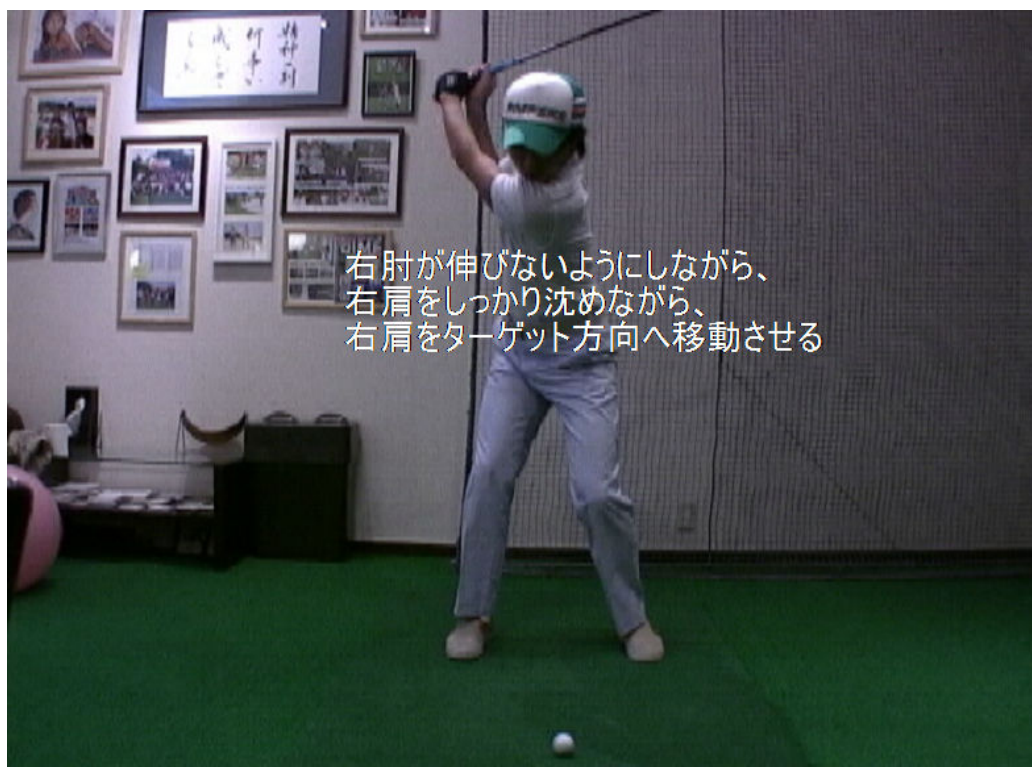
これがよく言われる『**ダウンスイング時に突っ込む**』という動きになります。

つまり、『**ダウンスイング時に突っ込む**』というのは、**右肩**がボール方向へ沈む  
ことにより生まれるのではなく、**ダウンスイング時に右膝**が伸びてしまうこと  
により生まれます。



ダウンスイング時に、アウトサイドからクラブヘッドが降りてきてしまったり、  
極度に縦にクラブヘッドが降りてきてしまったりして、『**突っ込んで**』しまうの  
は、**右肩**が原因ではなく、**右肘**に原因があるのです。

トップのポジションからは、**右肘**が伸びないようにしながら、**右肩**をしっかりと沈めながら、ターゲット方向へ**右肩**を回転させることを意識してください。



バックスイングをし、トップのポジションでは**右肘**は曲がっている状態です。



トップのポジションでの、右肩（緑色丸）とグリップ（黄色丸）はこのようになります。

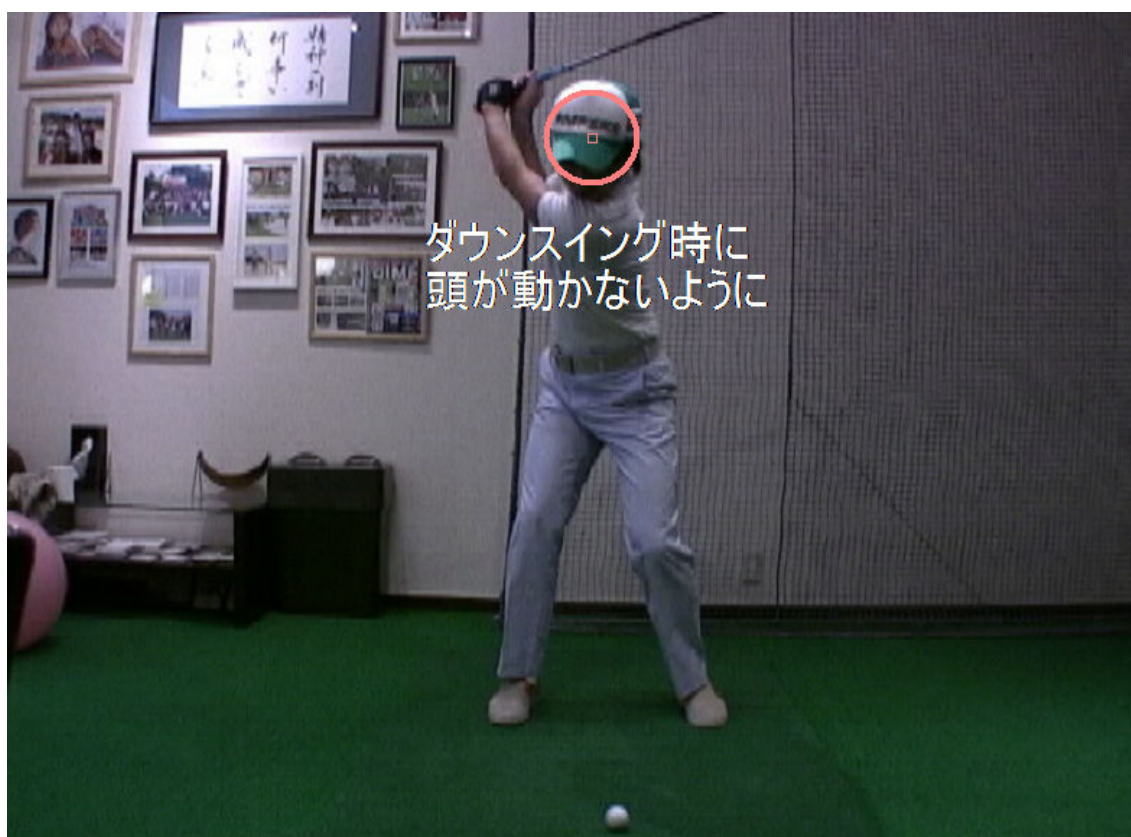


ダウンスイング時に右肘を伸びないようにするためには、ダウンスイング時に、右肩（緑色丸）とグリップ（黄色丸）の距離（赤色線）を変えないようにすることを意識してください。



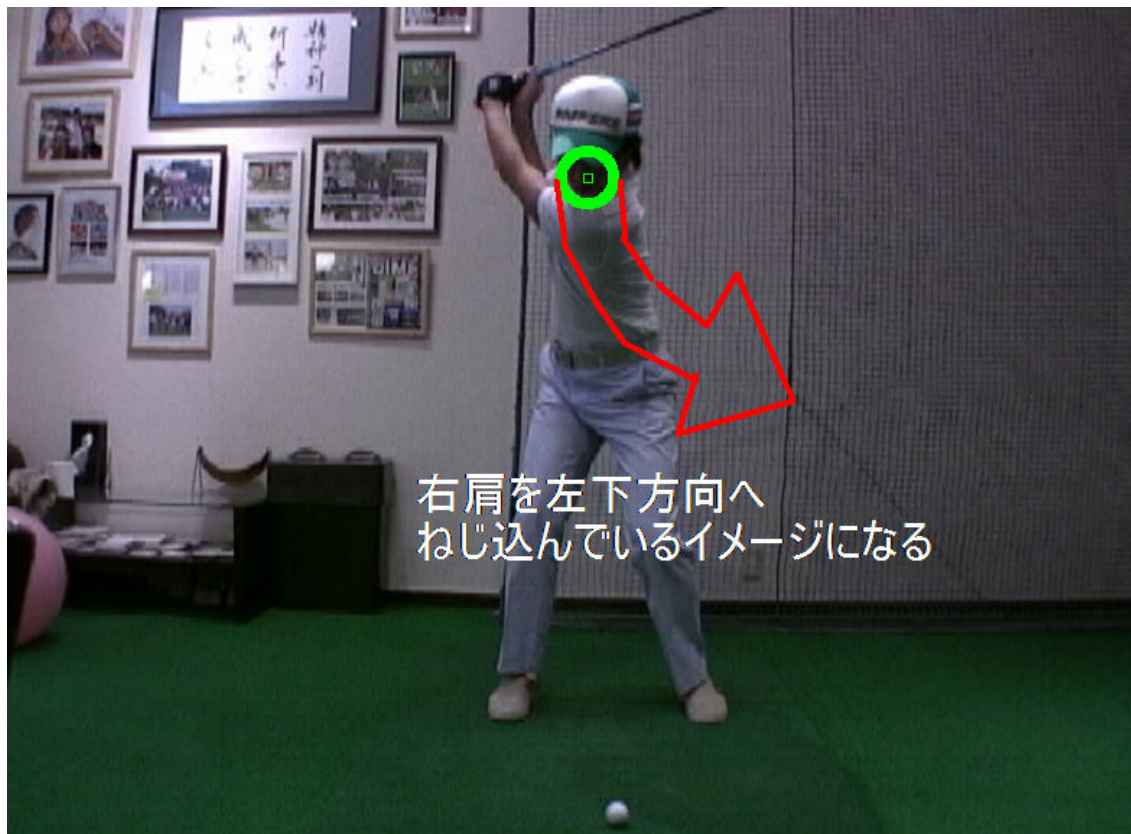
物理的にインパクトまでこの距離（赤色線）をキープすることは不可能ですが、ダウンスイング時に、トップのポジションでの右肩とグリップの距離を変えないように意識してダウンスイングすると、ダウンスイング時に右肘は伸びにくくなります。

この時、ダウンスイング時に頭が右下に下がらないように。頭が動かないようにすることを意識してください。





今までダウンスイング時に**右肘**が伸びていた人がこの動きを行うと、ダウンスイング時に**右肩**が**左下方向**に突っ込んでいるような感じになりますがそれでOKです。



次回練習場へ行かれる機会があれば、ぜひダウンスイング時に、

- 右肩とグリップの距離を変えないようにしながら、
  - 右肩を沈めながらターゲット方向へ移動させる。
- を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/>