

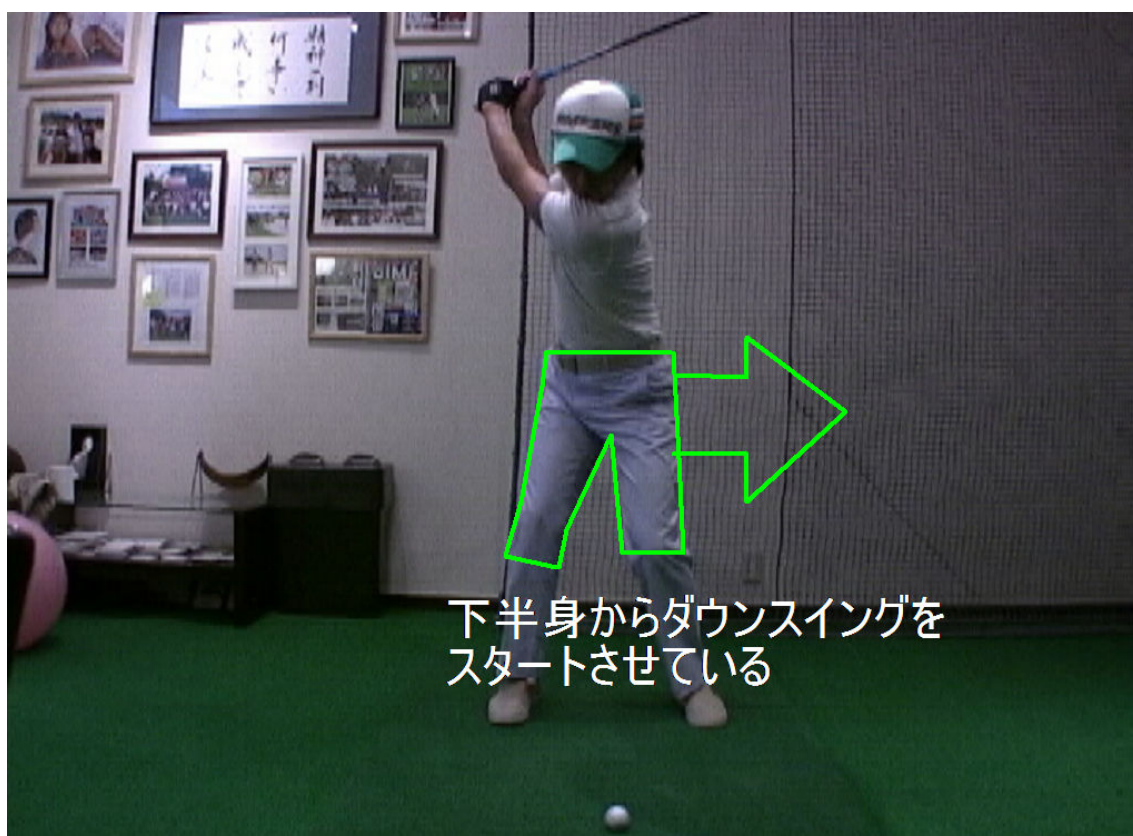
皆様、こんにちは。ゴルフコーチの吉本巧です。

気候が良くなり、これから本格的なゴルフシーズンに突入します。これからの季節のゴルフもぜひ楽しんでください！

今日は、**ダウンスイングでの正しい体重移動の仕方**をご紹介します。ダウンスイングの体重移動には落とし穴があります。その仕組みをご説明します。

私のスクールのお客様から『**ダウンスイングの始動は腰から動かすのですよね？**』という質問をいただきました。

確かにプロ選手のスイングなどを見ていると、ダウンスイング時の始動時に上半身の腕や肩が動き出す前に、一瞬早く下半身が動いています。



ダウンスイングの始動時に絶対にしてはいけないことは、ダウンスイングを下
半身よりも先に腕からスタートさせることです。

ダウンスイング時に腕（赤色線）からスイングをスタートさせるのは絶対にい
けません。



先ほどのお客様がおっしゃる通り、ダウンスイング時の始動時には、腕からで
はなく、腰からスイングをスタートさせるというのは間違っていないです。

ですが、この『トップのポジションからダウンスイングの始動時に腰からダウ
ンスイングをスタートさせる』という動きには大きな落とし穴があります。

先ほどのお客様は、

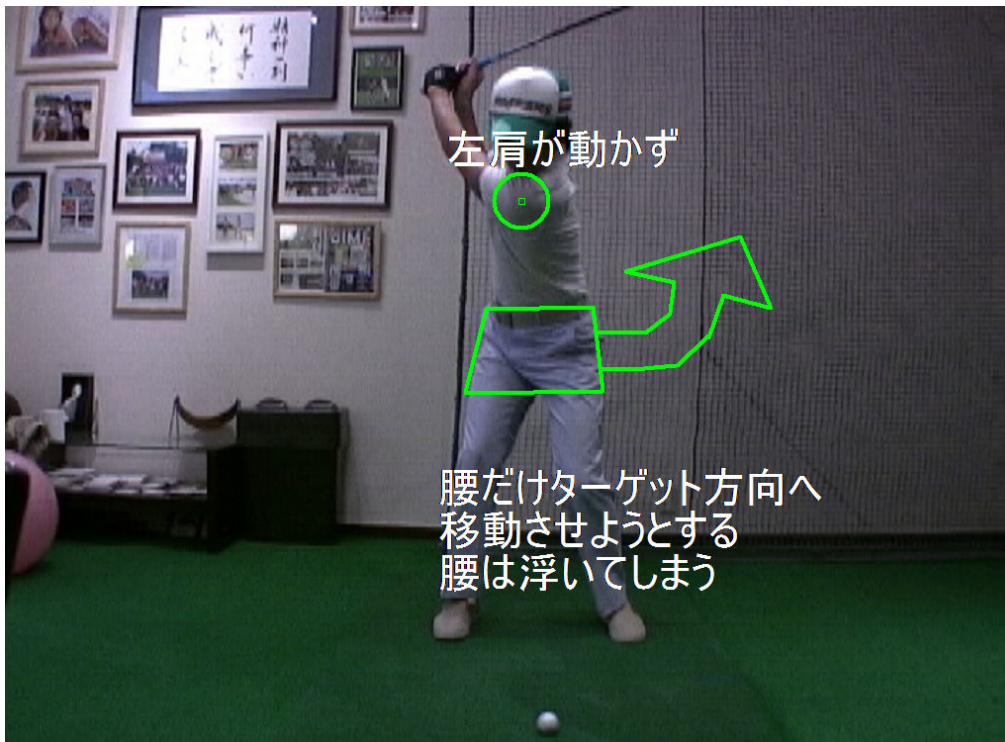
- 腕からはダウンスイングをスタートしていない。
- 腰からダウンスイングをスタートできている。

という状態だったのですが、ダウンスイング時に肩が動いていない状態でした。

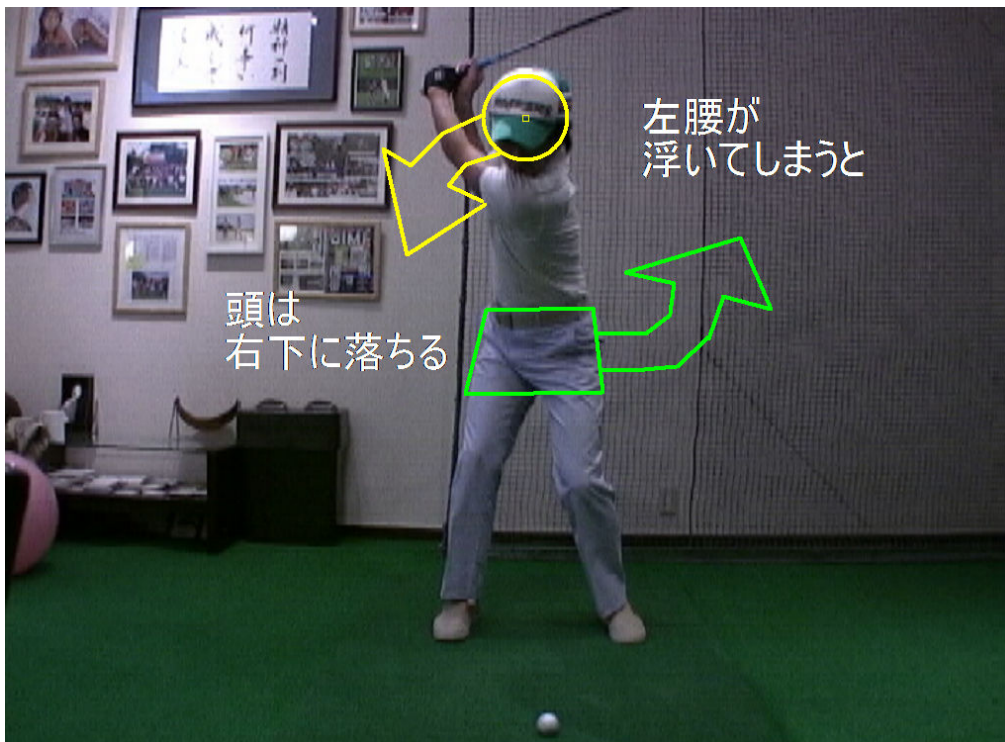
ダウンスイングの始動時には、腰をターゲット方向へ移動させると同時に、しっかりと左肩（緑色丸）もターゲット方向へ移動させなければいけません。



トップのポジションからダウンスイング始動後、腰だけターゲット方向へ移動させ、左肩がターゲット方向へ移動しない場合、左腰は浮きやすくなります。



ダウンスイング時に左腰が浮いてしまうことにより、頭（黄色丸）は右下（右足側）に落ちてしまいやすくなります。



そうするとインパクトからフォロースルーにかけて、**上半身は右足側**に残ってしまい、**体重が右足側**に残ったスイングになってしまいます。

よく言われる、

『ぎっこんばったんスイング』

『すくい打ち』

『明治の大砲スイング』

などになってしまいます。

皮肉なことに、ダウンスイングで体重移動を行おうとして、**腰**をターゲット方向へ移動させようと**腰**をしっかりと**左**へ移動させようとすればするほど、**体重が右足側**に残ってしまうという状態になってしまいます。

先ほどのお客様もこのような状態になっていました。

トップのポジションから飛距離を出すために、**腰**をターゲット方向へ移動しようとするほど**体重が右足側**に残り距離が出なくなるという状態です。

それにより、

●飛距離が出なくなる。飛距離が落ちる。

というほかにも、

●フィニッシュでバランスが崩れてしまう。フィニッシュが取れない。

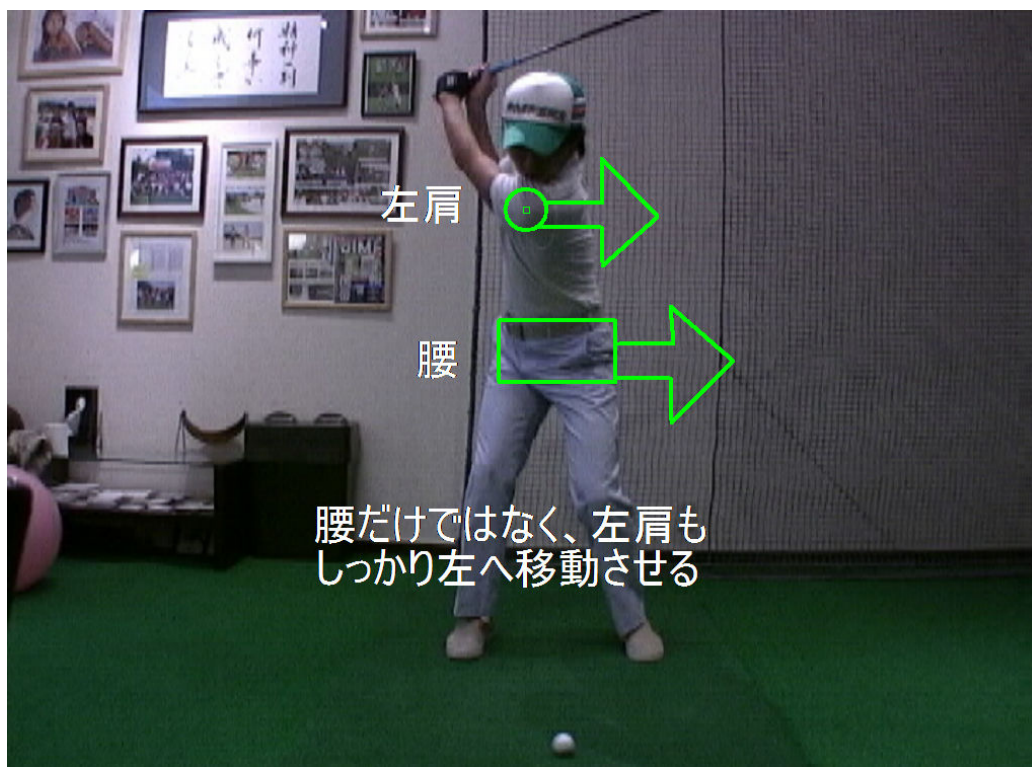
●ボールの右側を極度にダフってしまう。

●クリーンにボールをヒットできる確立が下がってしまう。

●当たっても球が高く上がりすぎてしまう。

となってしまう。

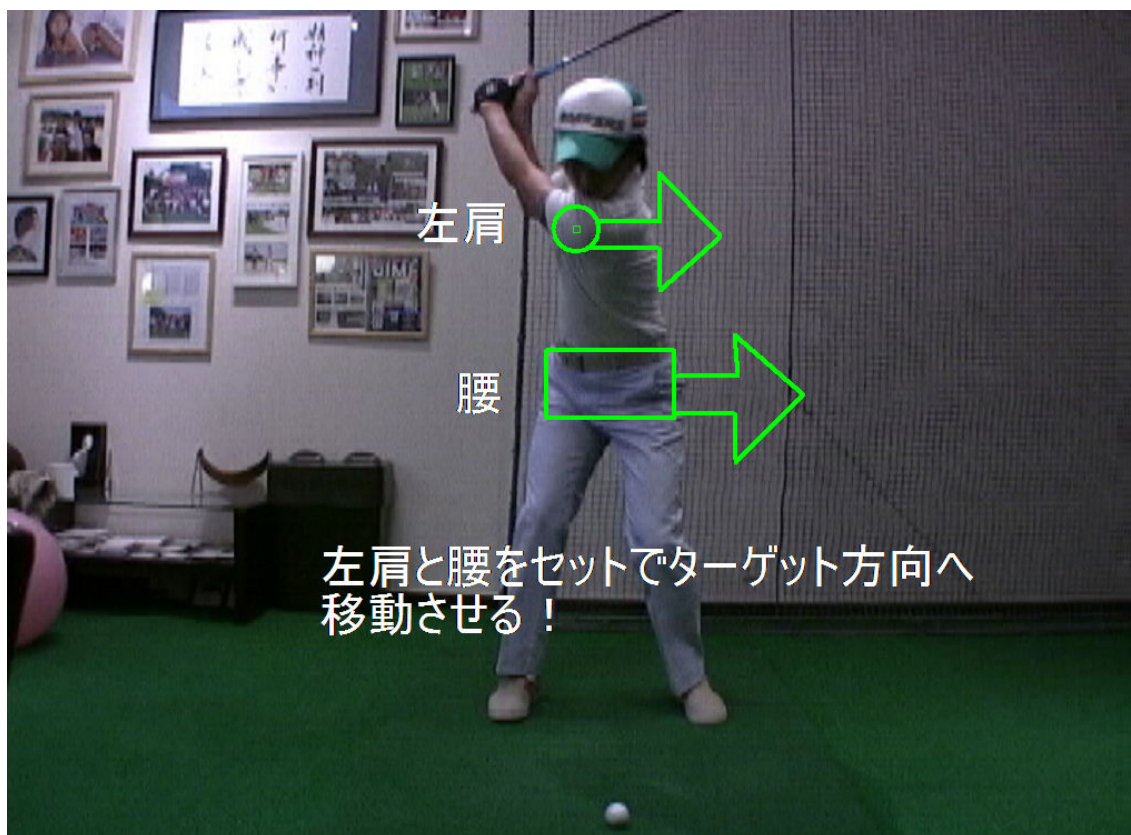
これを防ぐために、ダウンスイング時には腰（緑色四角）と一緒に左肩（緑色丸）もしっかりターゲット方向へ移動させなければいけません。



つまり、ダウンスイングの始動時には腕からダウンスイングをスタートしてはいけないということは変わりませんが、



腰からダウンスイングをスタートさせる時には、**左肩も腰とセットで一緒にターゲット方向へ移動させることを意識してください。**



ダウンスイング時に腰をターゲット方向へ移動させようとしてもなかなか距離が出ないという場合のほとんどは、ダウンスイング時に**左肩**が動けていないというのが原因です。

次回練習場へ行かれる機会があれば、ダウンスイング時にしっかり左肩をターゲット方向へ移動させる動き、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/>