

こんにちは。ゴルフコーチの吉本巧です。

本日は、スイング中に正しく両肩を回転させ、理想的なインパクトを作るために必要な、

『スイング中の理想的な顔の傾き～後編～』

をご紹介します。

本日ご紹介する内容は、前回の記事の、

●前編のバックスイング編

の続編の、

●後編のダウンスイング編

となります。

アイアンショットで、正しくダウブローにインパクトを迎えボールをヒットさせるためには、スイング中の、

●両肩の回転

が非常に重要になります。



●バックスイング時

と

●ダウンスイング時

に正しく両肩を回転させることができることにより、吉本理論の理想的なインパクトの形である、

『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』

ことができるようになります。



まずは、前回の記事の**前編**でお伝えした、**バックスイングの顔の傾き**を復習していきましょう。

アイアンショットのアドレスを構えた状態を正面から見るとこのようになります。



アドレス時の、

●首の付け根の出っ張った骨（青色丸）



を中心に、この首の付け根の出っ張った骨を動かさないようにしながら、
バックスイング時には、

●両肩を回転させる

と同時に、

●自然と顔を右足側（水色矢印方向）に傾けていく

ことを意識してください。



バックスイング時に顔が右足側(水色矢印方向)に適度に傾くことにより、
バックスイング時に、

●両肩 (黄色丸)

がスムーズに回転しやすくなります。



アドレスからバックスイング始動後、トップのポジションまで、アドレス時の首の付け根の出っ張った骨（青色丸）が動かなければ、

●顔はいくら右足側（水色矢印方向）に傾いても問題ありません。



バックスイング時には、絶対に無理に両目でボールを見続けようとはしないでください。

バックスイング時に無理に両目でボールを見続けようとするにより、バックスイング時に自然と両肩が回転しないようになります。

続いて、ダウンスイングの動きを見ていきましょう。

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。



トップのポジションでの、

●首の付け根の出っ張った骨（青色丸）



を中心に、この首の付け根の出っ張った骨を動かさないようにしながら、
ダウンスイング始動後、フォロースルーにかけて、

●両肩を回転させる

と同時に、

●自然と顔を左足側（水色矢印方向）に傾けていく

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始動後、フォロースルーにかけて顔が左足側（水色矢印方向）に適度に傾くことにより、ダウンスイングからフォロースルーにかけて、

●両肩（黄色丸）

がスムーズに回転しやすくなります。



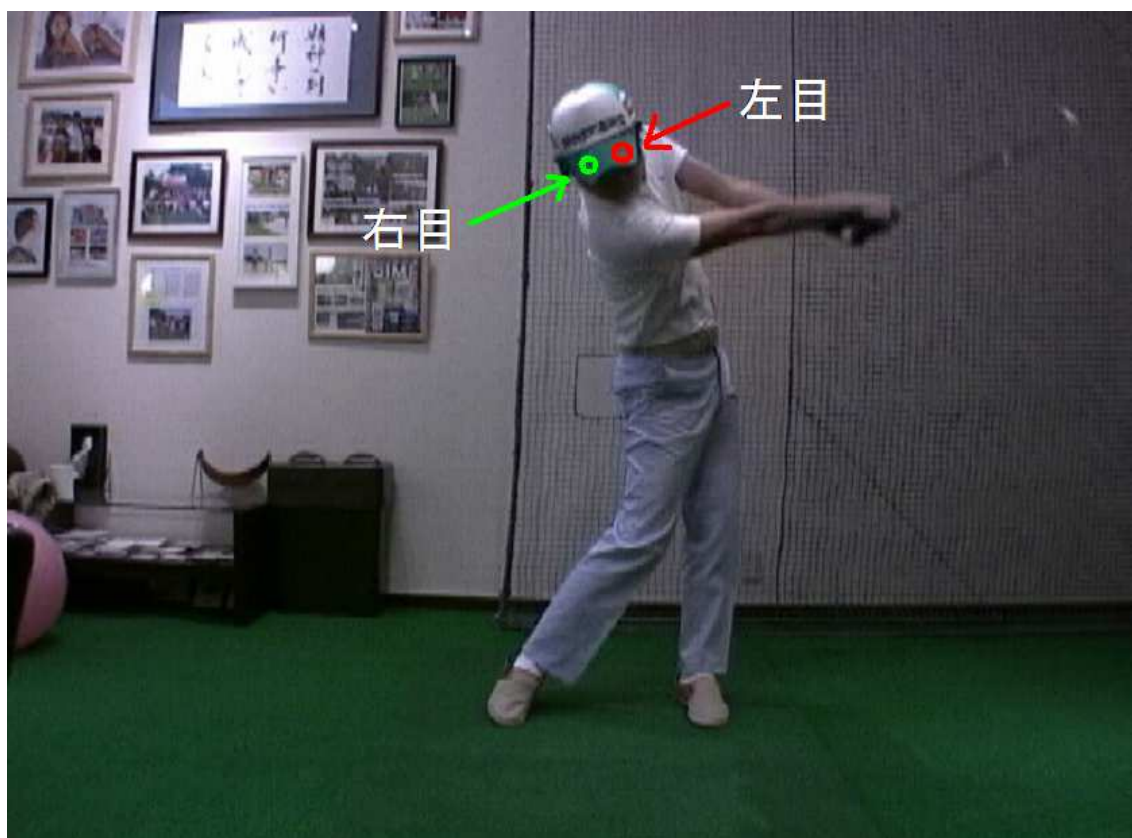
フォロースルーでの

●右目（緑色丸）

と

●左目（赤色丸）

の位置はこのようになります。



トップのポジションでの、

●右目（緑色丸）

と

●左目（赤色丸）

の位置は下の画像のようでした。



トップのポジションでは、

●右目（緑色丸）

のほうが、

●左目（赤色丸）

よりも高くなります。



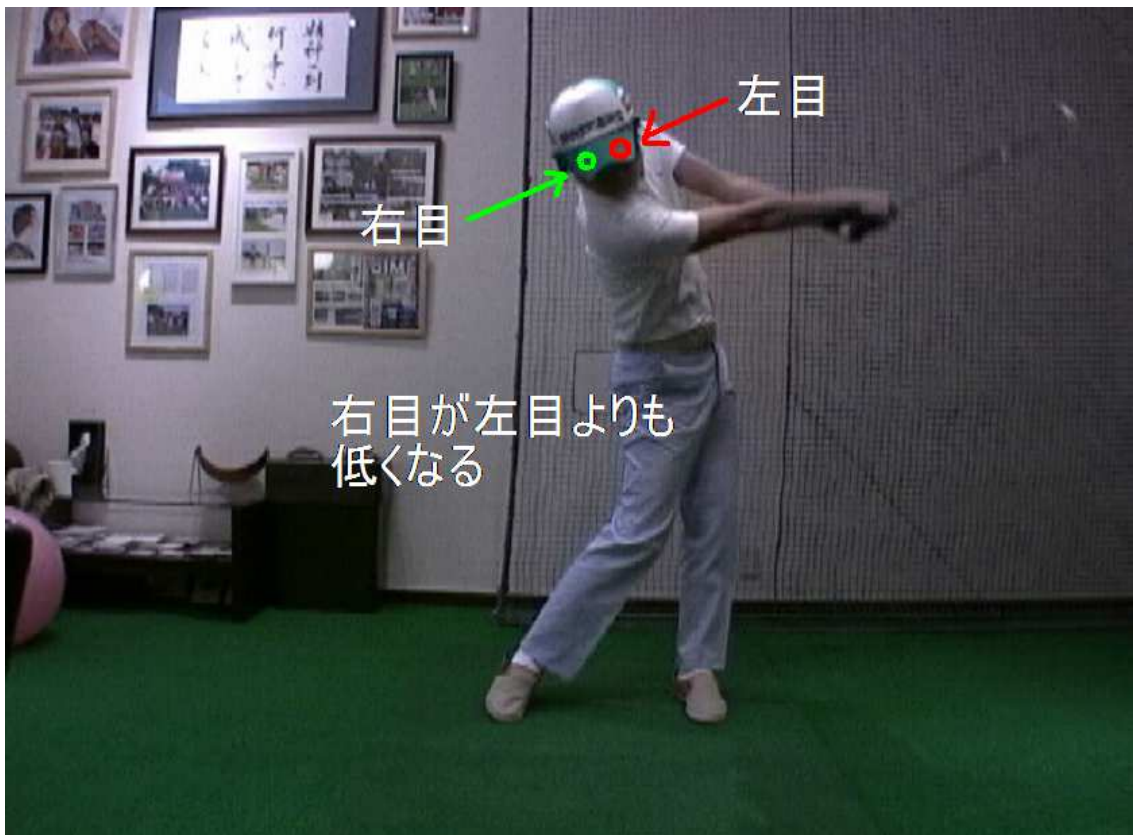
これが、トップのポジションからフォロースルーにかけて、しっかり**両肩**を回転させ、**両肩の回転**と一緒に**顔が左足側**に適度に傾くことによりフォロースルーでは、

●右目（緑色丸）

のほうが、

●左目（赤色丸）

よりも低くなります。



トップのポジションからダウンスイング始動後、フォロースルーにかけて、
顔が左足側（水色矢印方向）に傾くことは問題ありません。



フォロースルーまで『しっかりボールを見続けなければいけない』ということを知って、フォロースルーまで両目でしっかりボールを見続けようとしてしまうと、フォロースルーで顔が適度に左足側（水色矢印方向）に傾かなくなってしまいます。

これは絶対にいけません。

フォロースルーでは、必ず顔は左足側（水色矢印方向）に傾かなければいけません。



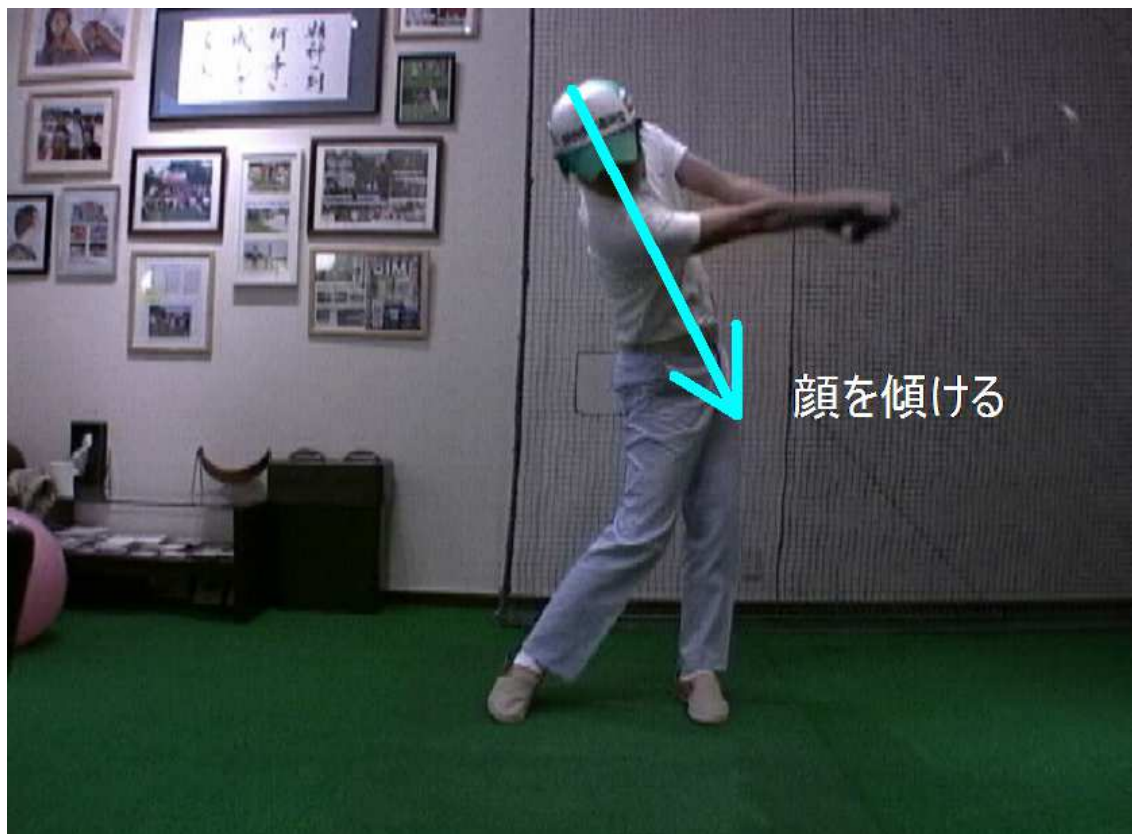
トップのポジションからフォロースルーにかけて、正しく両肩を回転させるために、トップのポジションからフォロースルーにかけて両肩の回転と一緒に自然と顔も左足側（水色矢印方向）に傾けることを意識してください。

次回練習場へ行かれる機会があれば、

- バックスイング時に両肩の回転と一緒に顔を右足側（水色矢印方向）に傾ける動き。



- ダウンスイングからフォロースルーにかけて両肩の回転と一緒に顔を左足側（水色矢印方向）に傾ける動き。



の2つの動きを試してみてください。