

理想的なグリップの太さを確認する方法

こんにちは。ゴルフコーチの吉本巧です。

理想的なグリップの太さというのは、その人の、

- 指の長さ

- 指の大きさ

などによって異なります。

現在あなたが使用しているグリップの太さが、あなたの手合っているかどうかを確認する方法があります。

現在あなたが使用しているグリップの太さが、あなたの手合っているかどうかを確認する方法は、グリップを握った時の、

- 左手の中指

と

- 左手の薬指

の2本の指を確認すればわかります。

本日は、現在あなたが使用しているグリップの太さが、あなたの手合っているかどうかを確認するためのステップをご紹介します。

【ステップ1】

7番アイアンをご用意ください。

- いつも通りのグリップの握り方



さらに、

● いつも通りのアドレスの構え方



でアドレスしてください。

【ステップ2】

両手でグリップを握り、アドレスした状態から、

● 右手のグリップ（水色丸）だけ

をはずしてください。



【ステップ3】

アドレスした状態から、先ほどの**【ステップ2】**の右手のグリップだけをはずし、

● **左手**

だけでグリップを握っている状態から、**左腕**でクラブを上を持ち上げてください。

左腕でクラブを持ち上げて**左手のグリップ**を見ると下の画像のようになります。

※ この画像はゴルファーからの目線をイメージした画像です。



【ステップ4】

この左腕でクラブを持ち上げた時の、左手のグリップの、

- 左手の中指（緑色矢印）

と

- 左手の薬指（緑色矢印）

を確認してください。



そして、

- 左手の中指の爪（つめ）（水色丸）

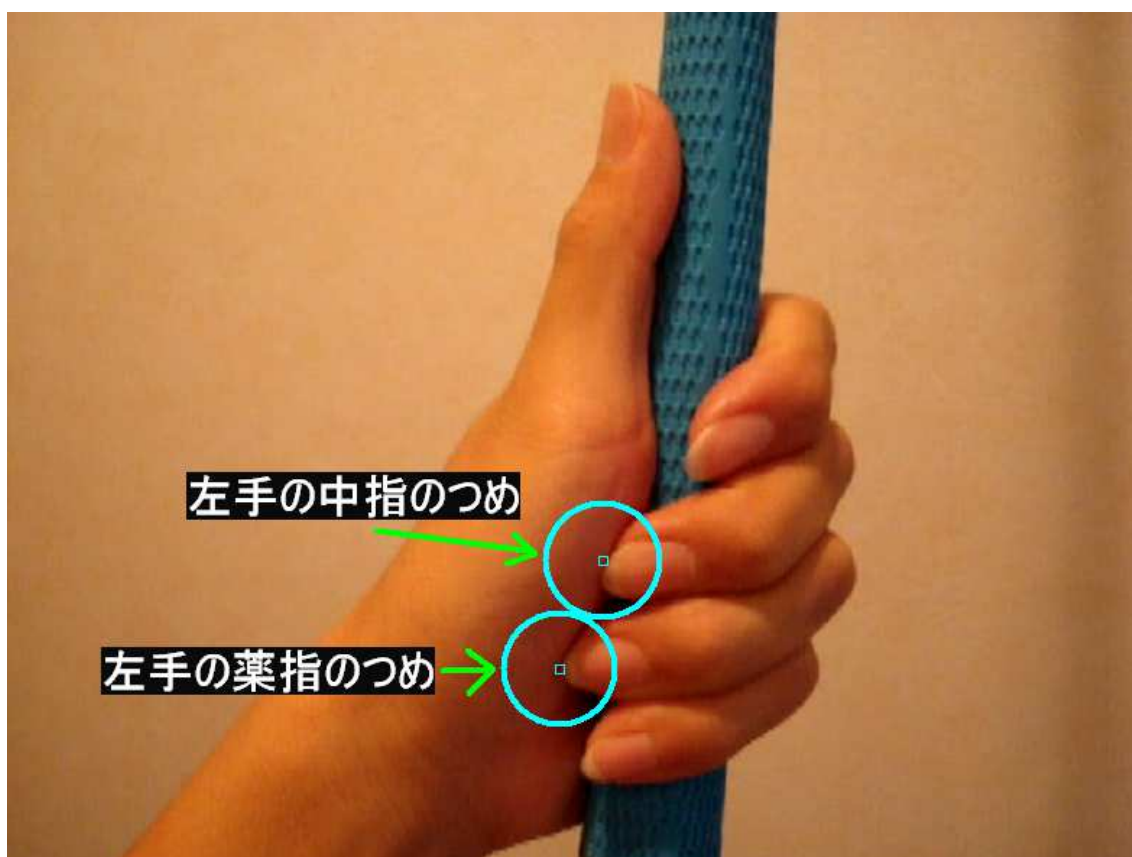
と

- 左手の薬指の爪（つめ）（水色丸）

のそれぞれのが、

- 左手の手のひらに当たっているか当たっていないか

を確認してください。



- 左手の中指の爪（つめ）（水色丸）

と

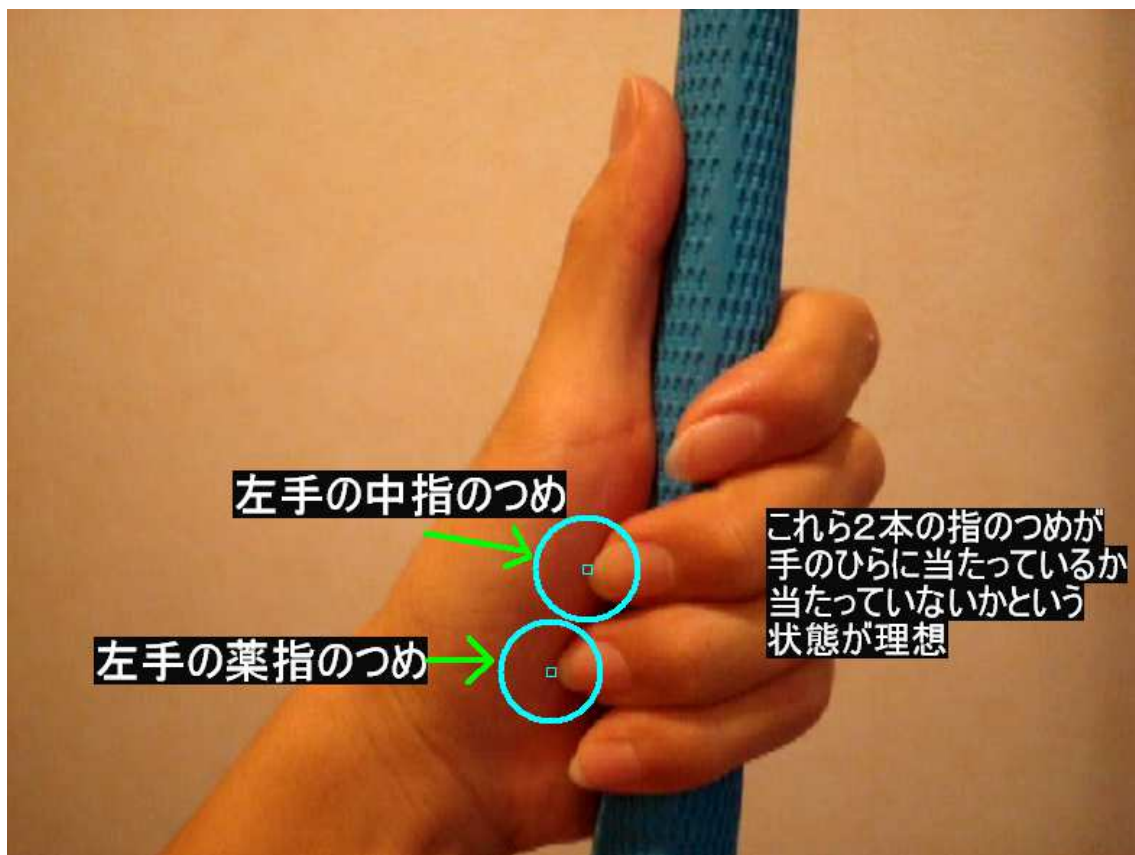
- 左手の薬指の爪（つめ）（水色丸）

の両方の指の爪が、

- 左手の手のひらに当たっているか当たっていないかぎりぎりの状態であれば、現在のグリップの太さは、

- あなたにとって理想的なグリップの太さ

ということになります。



このように、

- 左手の中指の爪と左手の薬指の爪の両方の指の爪が、左手の手のひらに当たっているか当たっていないかぎりぎりの状態

というのは、

- グリップの円周

と

- グリップ時に左手の表面で作られる円周

がほぼ同じということになります。

このような状態となると、

- グリップの握り心地が良くなる。
- グリップを握った時にしっくりくる。
- グリップとグローブにしっかり摩擦が生まれる。
- しっかりグリップを握れているという感覚になる。

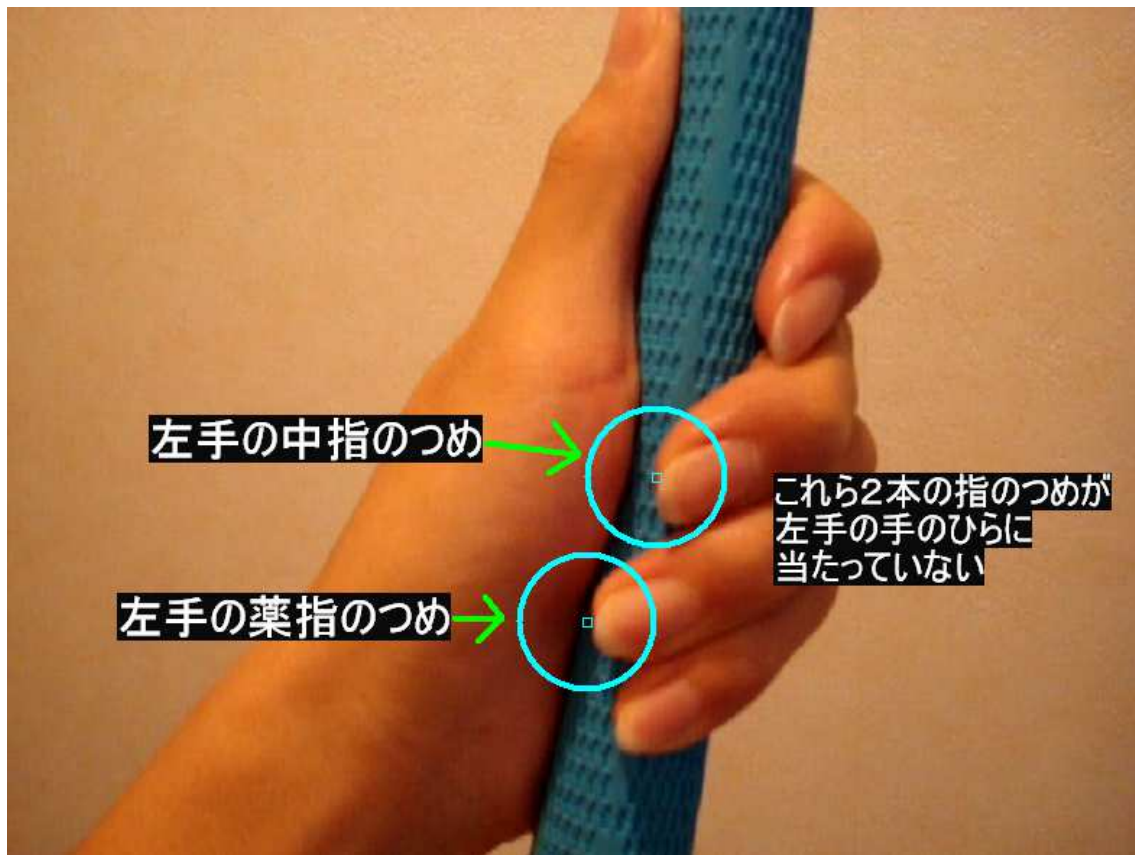
などとなり、理想的な状態となります。

左手の中指の爪と左手の薬指の爪が左手の手のひらに全く届かない場合

先ほどご紹介した【4つのステップ】を行った時に、

● 左手の中指の爪と左手の薬指の爪が左手の手のひらに全く届かない

という状態は下の画像のようになります。



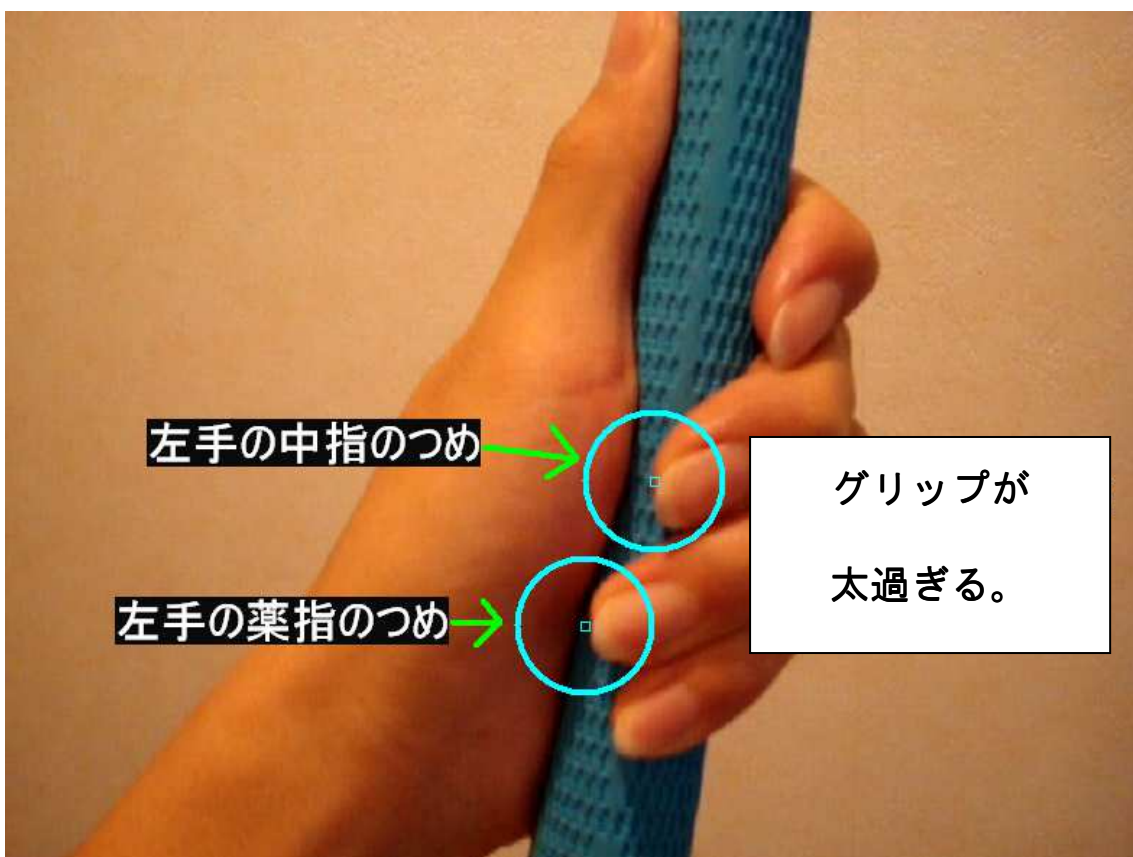
このように、

- 左手の中指の爪と左手の薬指の爪が左手の手のひらに全く届かない

という場合は、

- グリップが太過ぎる。

ということになります。



- グリップの円周

のほうが、

- グリップ時に左手の表面で作られる円周

よりも大きいという状態です。

グリップが太過ぎるので、

- しっかりとグリップを包み込むように握ることができない。
- グリップをしっかりと掴むことができない。

などになりやすくなってしまいます。

そのため、

- スイング中にグリップの握り心地が悪くなりグリップが安定しない。
- インパクト時にグリップがずれてしまう感覚になる。

となってしまうやすくなります。

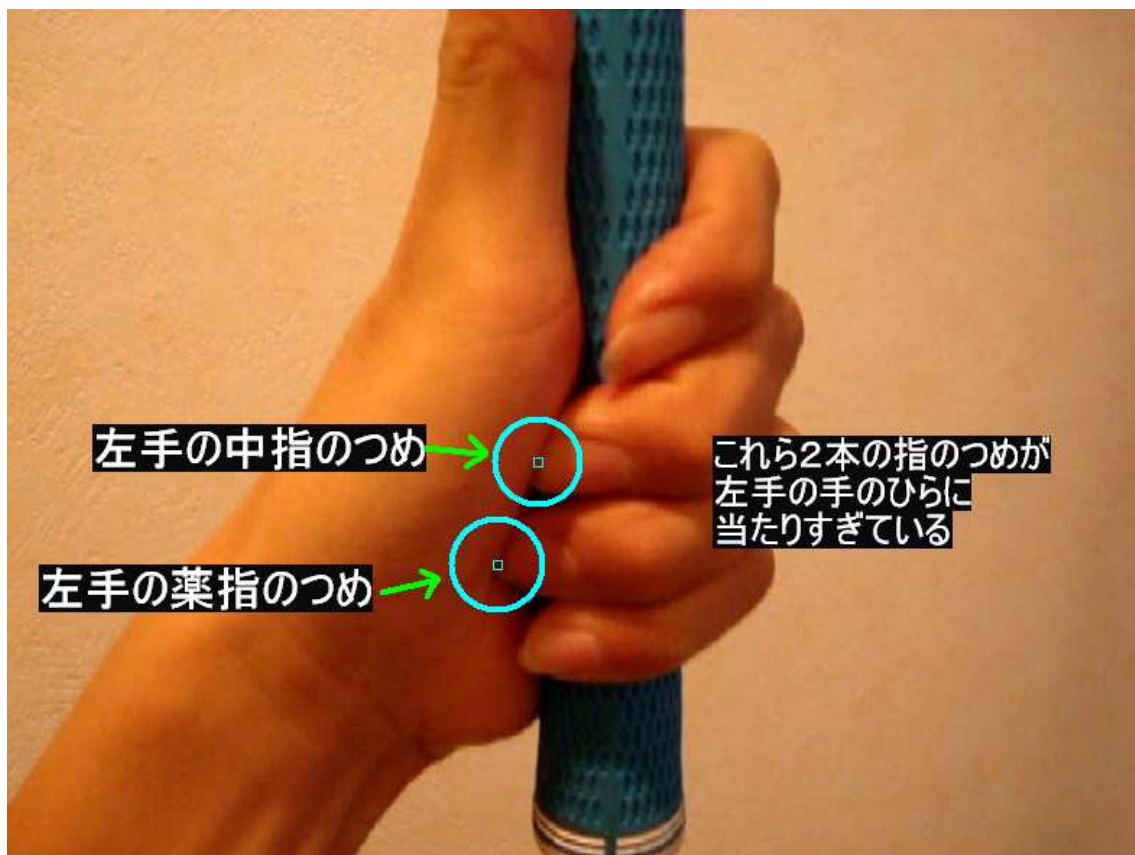
現在のグリップよりも、もう少し細いグリップに交換することをお勧めします。

左手の中指の爪と左手の薬指の爪が左手の手のひらに当たり過ぎている場合

先ほどご紹介した【4つのステップ】を行った時に、

- 左手の中指の爪と左手の薬指の爪が左手の手のひらに当たり過ぎている

という状態は下の画像のようになります。



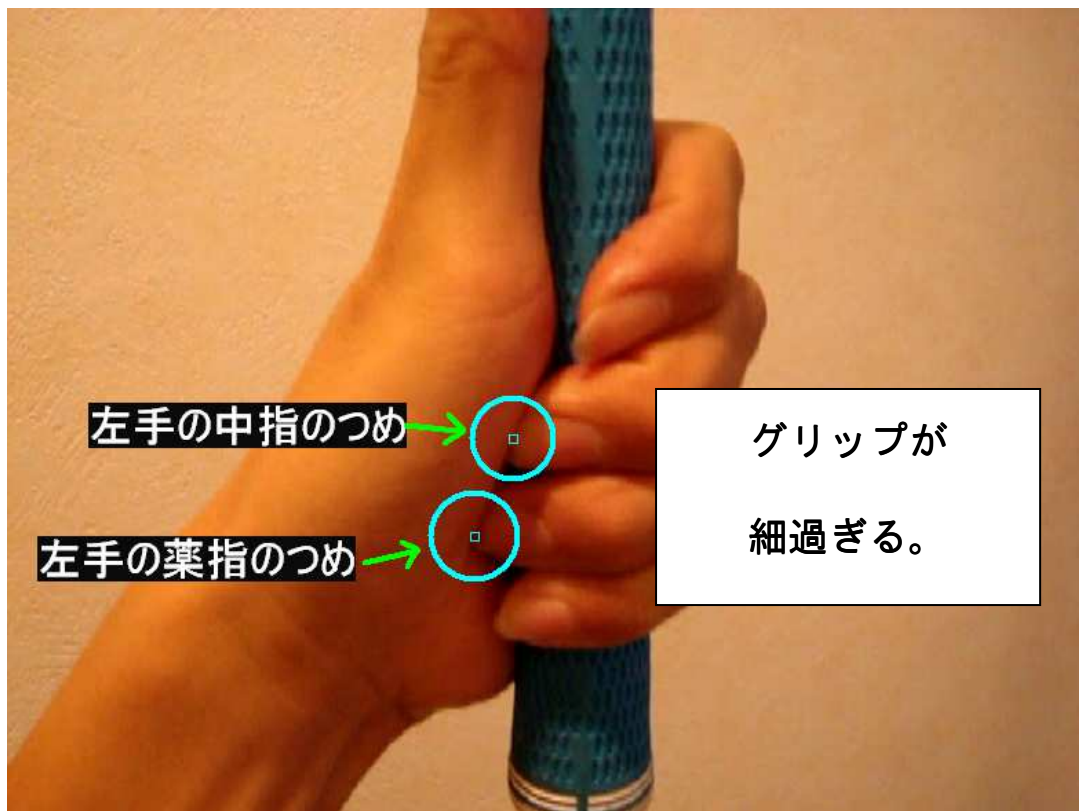
このように、

- 左手の中指の爪と左手の薬指の爪が左手の手のひらに当たり過ぎている

という場合は、

- グリップが細過ぎる。

ということになります。



- グリップの円周

のほうが、

- グリップ時に左手の表面で作られる円周

よりも小さいという状態です。

グリップが細過ぎるので、

- しっかりとグリップを包み込むように握ることができる。

しかし、

- グリップが細過ぎるので、グリップと左手の間にスペース（隙間）ができてしまう。

となりやすくなってしまいます。

そのため、

- スイング中にグリップとクラブが一体化せず、クラブヘッドの軌道が安定しない。
- グリップと左手の間にスペース（隙間）があるのでしっかり握ろうとして力が入り過ぎてしまう。
- インパクト時にグリップがずれてしまう。
- ダフった時のインパクト時の衝撃や、ラフからの抵抗のあるショットでは、グリップの方向が変わってしまう。

となってしまうやすくなります。

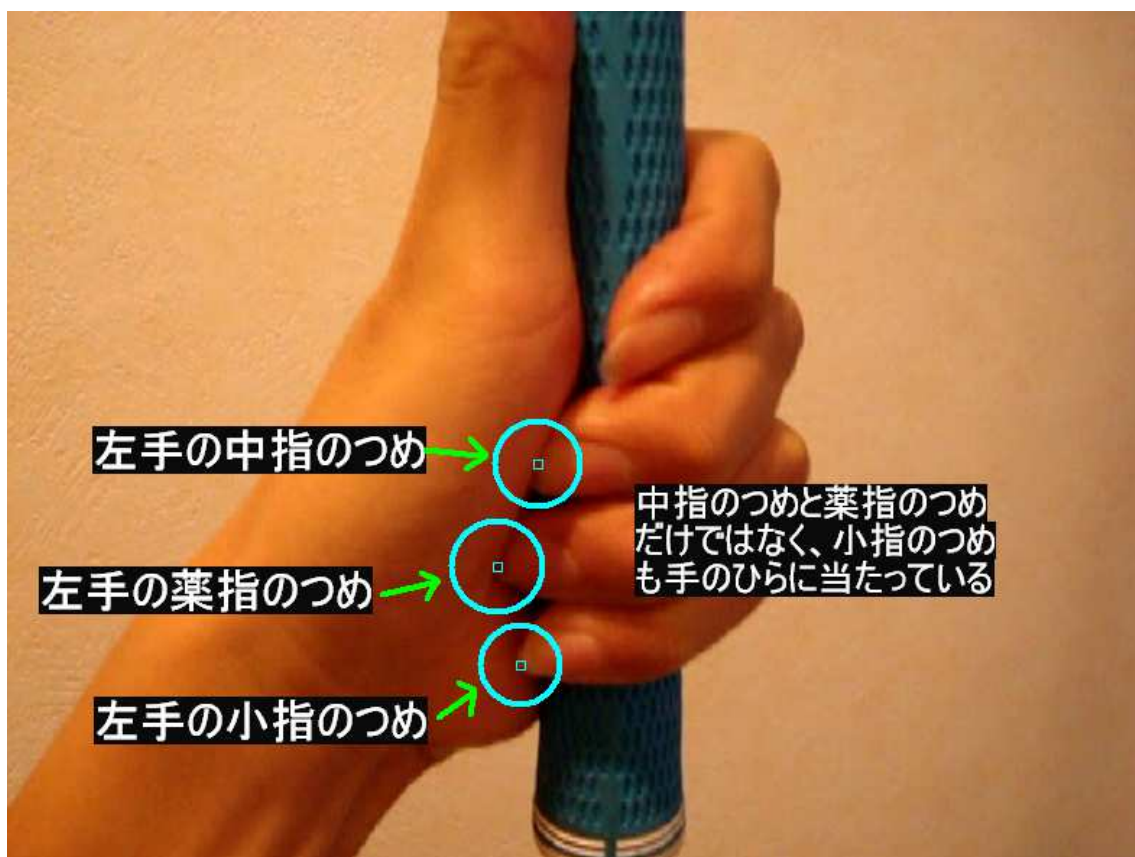
現在のグリップよりも、もう少し太いグリップに変えることをお勧めします。

左手の中指の爪と左手の薬指の爪だけではなく、左手の小指の爪までも左手の手のひらに当たっている場合

先ほどご紹介した【4つのステップ】を行った時に、

- 左手の中指の爪と左手の薬指の爪だけではなく、左手の小指の爪までも左手の手のひらに当たっている場合

という状態は下の画像のようになります。



これは良くない状態です。

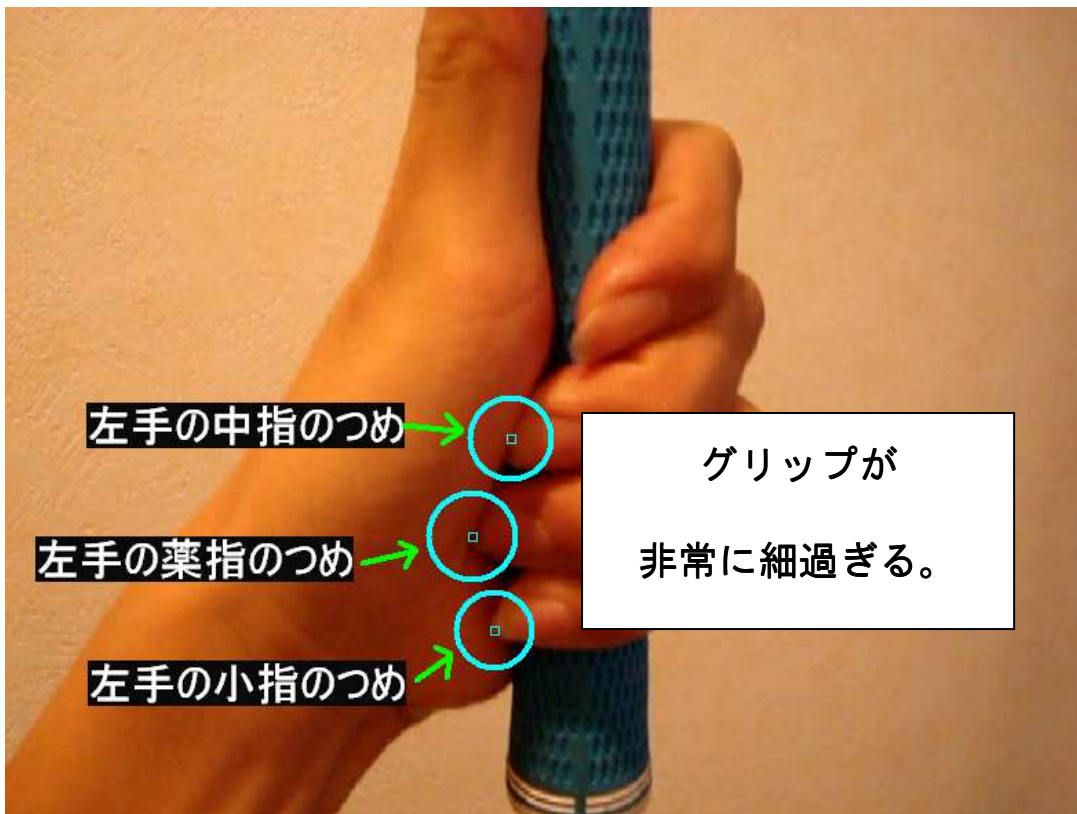
このように、

- 左手の中指の爪と左手の薬指の爪だけではなく、左手の小指の爪までも左手の手のひらに当たっている

という場合は、

- グリップが非常に細過ぎる。

ということになります。



- グリップの円周

のほうが、

- グリップ時に左手の表面で作られる円周

よりもとても小さいという状態です。

グリップが非常に細過ぎるので、

- しっかりとグリップを握ることができない。
- グリップが非常に細過ぎるので、グリップと左手の間にスペース（隙間）が多くできてしまう。

となりやすくなってしまいます。

そのため、

- スイング中にグリップとクラブが一体化せず、クラブヘッドの軌道が安定しない。
- グリップと左手の間に多くスペース（隙間）があるのでしっかり握ろうとして力が入り過ぎてしまう。
- インパクト時にグリップがずれてしまう。
- ダフった時のインパクト時の衝撃や、ラフからの抵抗のあるショットでは、グリップの方向が変わってしまう。
- 力を入れにくくなり、力がボールに伝わらない。
- 握り心地も悪く、しっくりこない。

となってしまうやすくなります。

現在のグリップよりも、だいぶ太いグリップに変えることをお勧めします。

● グリップの太さを細くしたい。

という場合は、グリップを細いグリップに交換するしかありません。

● グリップの太さを太くしたい。

という場合は、太いグリップに交換するだけでなく、グリップの中に巻くテープの巻き数を増やすという方法もあります。

※ **グリップの中に巻くテープの巻き数を増やすと、グリップへの負担が大きくなり、グリップの寿命が短くなってしまうことがあります。**

市販されているグリップは、それぞれ、

● メーカー

や

● モデル

などによってグリップの太さの基準が異なります。

また、

- グリップの素材
- グリップの硬さ
- グリップのコードあり
- グリップのコードなし
- シャフトの太さ

などによっても握った時のグリップの太さは微妙に異なります。

プロ選手が、ドライバーからウエッジまでグリップを統一しているのは、番手によって感覚が変わらないように、感覚を統一できるようにするためです。

7番アイアンだけではなく、他の番手でも本日ご紹介した、

【4つのステップ】

をぜひ試してみてください。

そして、現在使用しているグリップの太さがあなたの手合っているかどうかを確認してみてください。

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