

皆様、こんにちは。ゴルフコーチの吉本巧です。
少しずつ気温も低くなりゴルファーにとっと嬉しい季節がやってきました。

これからの秋のゴルフもぜひ楽しんでください！

今日はお客様から頂いた質問をご紹介します。

『日によってクラブの芯でボールをヒットできる日とできない日がある。
安定してクラブの芯でボールをヒットするにはどうすればいいか。』
というご質問です。

このお客様は、日によってクラブの芯でボールをヒットできる日とできない日
でバラつきが出てしまう、という悩みを持たれています。

ある日はクラブの芯でボールをヒットでき、また違う日はクラブの芯でボール
をヒットできない。

7番アイアンで、クラブの芯でボールをヒットできる日は150ヤード飛び、
クラブの芯でボールをヒットできない日は120ヤードになってしまう
という感じで、日によって30ヤードも飛距離が違ってしまいます。

調子の良い日はクラブの芯でボールをヒットできるが、調子が悪い日はク
ラブの芯でボールをヒットできないというような、良い日と悪い日の差が
激しいという感じです。

クラブの芯でボールをヒットさせるためのポイントというのはいくつか
ありますが、今日はその中から、

●バックスイング時に首の付け根の出っ張った骨を安定させ、クラブの芯
でボールをヒットさせる確立をアップさせる方法をご紹介します。

クラブの芯でボールをヒットできた時のメリット

クラブの芯でボールをヒットできるようになると様々なメリットがあります。

例えば、

- 飛距離が出る。
 - 曲がらない。
 - 重い球が打てる。
 - 風に負けない球になる。
 - スピン量が少なく、左右のバラつきがなくなる。
 - スピン量が少なく、吹け上がらない。
 - ドライバーの場合、ラン（転がり）が多くなる。
- など多くのメリットがあります。

そもそもゴルフクラブは、クラブの芯でボールをヒットして最も飛距離が出るように、最高のパフォーマンスができるように設計され作られています。

首の付け根の出っ張った骨を安定させる

先ほどご紹介したお客様のように、日によって良い時もあれば悪い時もあるという当たりが不安定な状態ではなく、安定してクラブの芯でボールをヒットできるようにするために重要なことは、ズバリ、バックスイング時に首の付け根の出っ張った骨を安定させることです。

この首の付け根の引っ張った骨とは、下の画像の緑色丸になります。



頭を動かさないよりも重要

過去に1度は『バックスイング時に頭を動かすな』ということを知ったことがあると思いますが、頭ではなく首の付け根の出っ張った骨（緑色丸）をバックスイング時に安定させることを意識してください。



バックスイング時に、頭の位置を安定させることも非常に重要ですが、さらに重要なことは、その頭が付いている首の付け根の出っ張った骨を安定させることとなります。

つまり、首の付け根の出っ張った骨をバックスイング時に安定させること

により、自然とバックスイング時には頭の位置も安定するようになります。



上半身の軸も安定する

この首の付け根の出っ張った骨（緑色丸）を頂点として、上半身の軸（赤色線）を書くとこようになります。



上半身の軸（赤色線）の一番上（頂点）に首の付け根の出っ張った骨（緑色丸）があります。

スイング中に、首の付け根の出っ張った骨（緑色丸）を安定させることにより、その下にある上半身の軸（赤色線）も自然と安定します。

その結果、

- スイング中の上半身の前傾角度が安定する。
- スイング中の下半身も安定する。
- スイング中のクラブヘッドの軌道も安定する。
- そして最終的にクラブの芯でボールをヒットできる確立がアップする。

となります。

バックスイングでのチェックポイント①

バックスイング時に意識するポイントを2つご紹介していきます。

まずバックスイングでは、首の付け根の出っ張った骨（緑色丸）が右（赤色矢印方向）に流れないようにすることを意識してください。



バックスイング時に首の付け根の出っ張った骨（緑色丸）が右（赤色矢印方向）に流れてしまうと、上半身の軸も右に流れてしまうことになります。

バックスイング時に上半身の軸が右に流れてしまうと、クラブヘッドの軌道は安定しません。

バックスイングでは、首の付け根の出っ張った骨（緑色丸）が右（赤色矢印方向）に流れないようにすることを意識してください。

バックスイングでのチェックポイント②

セットアップでの、

●右肩（赤色丸）

と

●左肩（黄色丸）

は下の画像のようになります。



バックスイング時には、首の付け根の出っ張った骨（緑色丸）を中心に、●右肩（赤色丸）と●左肩（黄色丸）を回転させていくことを意識してください。



※バックスイング時には、頭を中心に右肩と左肩を回転させないように注意してください。

右肩と左肩の中心は頭ではありません。

右肩と左肩の中心は首の付け根の出っ張った骨となります。

セットアップから、



バックスイング始動後、トップのポジションまで、



この首の付け根の出っ張った骨（緑色丸）が動かないというのが理想です。



上半身の軸の安定

バックスイング時に首の付け根の出っ張った骨（緑色丸）を安定させることにより、セットアップからトップのポジションまで、上半身の軸（赤色線）を安定させることができます。



上半身の軸が安定する

セットアップからトップのポジションまで、首の付け根の引っ張った骨（**緑色丸**）を頂点とした上半身の軸（**赤色線**）が安定することにより、クラブヘッドの軌道の安定性がグンとアップします。

それにより、最終的にクラブの芯でボールをヒットできる確立がアップします。

首の付け根の引っ張った骨は、自分では目で見ることができないので意識しにくくなります。

もし首の付け根の引っ張った骨が意識しにくい場合は、セットアップをし

た後にどなたかに首の付け根の出っ張った骨を触ってもらってください。

一度触ってもらうと首の付け根の出っ張った骨を意識しやすくなります。



次回練習場へ行かれる機会があればぜひ試してみてください！

99ゴルフスクール代表
吉本巧