

皆様、こんにちは。ゴルフコーチの吉本巧です。

桜の季節も終わって、本格的な春から夏のゴルフシーズンが始まります。

これからの季節、気候が暖かくなってくると多くの方はラウンドの回数が増えると思います。

これからの季節、いくらラウンドの回数が増えても、スイングのスタートであるセットアップのアドレスの形を正しい形に維持していくということが非常に重要になります。

ラウンド数が増えるといふボールをヒットすることを重視してしまい、スイングが荒れてしまうことがあります。

それにより、スイングのスタートであるセットアップのアドレスの形も悪くなってしまいます。

それによりさらにスイングも悪くなってしまふ。  
という悪循環を生んでしまいます。

このような悪循環が生まれてしまうと、ラウンド数を重ねるごとにスイングの精度が落ち、スイングが荒れていってしまいます。

この悪い悪循環を断ち切らなければいけません。

セットアップのアドレスの形というのは、ラウンドを重ねるごとに自身では知らぬ間に少しずつ変わっていってしまいます。

これはプロ選手でも同じで、試合の1日目と4日目では、4日目のほうがアドレスの形が悪くなることがあります。これは1日、2日、3日とラウンドを重

ねるごとにより、ボールをヒットすることを重視してしまい、少しずつ無意識のうちにアドレスの形が変わっていつの間にか悪くなっているためです。

これはアドレスもスイングと同じく『楽な私たち』を無意識のうちに求めてしまうためです。

『楽な私たち』を求めてしまうがために、少しずつアドレスの形が悪くなってしまいます。

ですが、残念ながら自分自身ではアドレスが少しずつ悪い方向に変わっていつの間にか悪くなっていることには気が付くことができません。

アドレスが悪い方向に向かっていつの間にか悪くなる代表的なものが、

- 背中が丸くなって猫背になる。
  - 腰がしっかり反られていない。
- などがあります。

セットアップ時に腰がしっかり反られず、猫背になってしまうと、正しくスイングすることが難しくなってしまいます。

本日は、ラウンド数を重ねてもアドレスが荒れないようにするために、練習中やラウンド中にもチェックできる重要ポイントを2つご紹介します。

この2つの重要ポイントを守ることができれば、ラウンドを重ねてもアドレスが荒れてしまうことを防ぐことができます。

それにより、スイングが荒れることも防ぐことができ、結果として先ほどお伝えした悪循環を防ぐことができます。

PGAツアーなどの海外のゴルフツアーなどを見ていて欧米人のアドレスを見たときに、

- 上半身の前傾角度が起きている。
- グリップと体の距離がすごく近い。

と感じたことはないでしょうか？

私のスクールのお客様からも『欧米のプロのアドレスは上半身の前傾角度が浅く上半身が起きているように見えるが、我々アマチュアもその形を真似してよいか？』というご質問を受けることがあります。

下の画像は、あるアメリカのトッププロ選手のアドレスでのポジションの輪郭をなぞったものになります。

※どの選手のアドレスかがわかってしまうと先入観が入ってしまうのであえて輪郭をなぞったものだけにしています。



このように見ると、確かに上半身の前傾角度が浅く、上半身が起きて立ち上がっているように見えます。

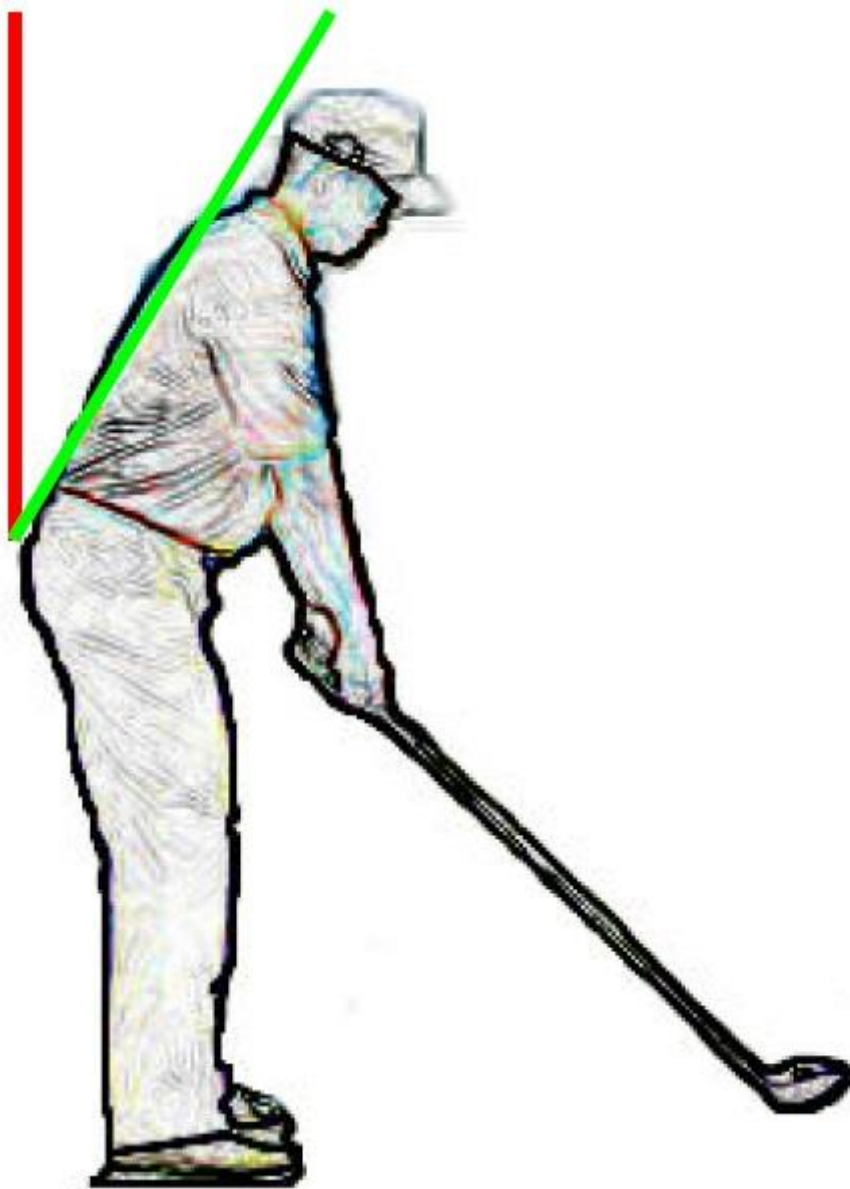
下の画像のように、

● 地面と垂直の線（赤色線）

と

● 背筋の線（緑色線）

を書いても、このトッププロの上半身の前傾姿勢は浅く、上半身は起きて立ち上がっているように見えます。



このトッププロ選手は、腰周りの筋力がすごく、一般的なアマチュア選手とは下半身の筋力量が違います。

ダウンスイング時にも上半身の前傾角度が起き上がらず、セットアップ時の上半身の前傾姿勢を保った状態のままインパクトを迎えることができます。

このトッププロ選手のような腰や背筋の筋肉が強くないアマチュア選手が、このトッププロ選手のようなアドレスを真似た場合、ダウンスイング始動後、イ

ンパクト前に上半身の前傾角度が起き上がりやすくなり、トップ球やチョロ球になってしまうことがあります。

この、セットアップでの上半身の前傾角度が浅い（十分に深くない）というのが、ラウンドを重ねるごとにアマチュア選手のアドレスが荒れてしまう最も大きな原因になります。

セットアップ

↓

バックスイング

↓

ダウンスイング

↓

そしてインパクトまで

上半身の前傾角度が起き上がらないようにするために、セットアップ時にはしっかり深く前傾姿勢を作る必要があります。

アマチュア選手が欧米のプロ選手をテレビなどで見て、上半身の前傾角度を浅くしようと真似しようとすると下の画像のようになりやすくなります。



確かにこの画像では、アドレス時に上半身の前傾角度は先ほどご紹介したトッププロ選手のように浅い状態ですが、このアマチュア選手の場合、上半身の前傾角度が浅いだけで、

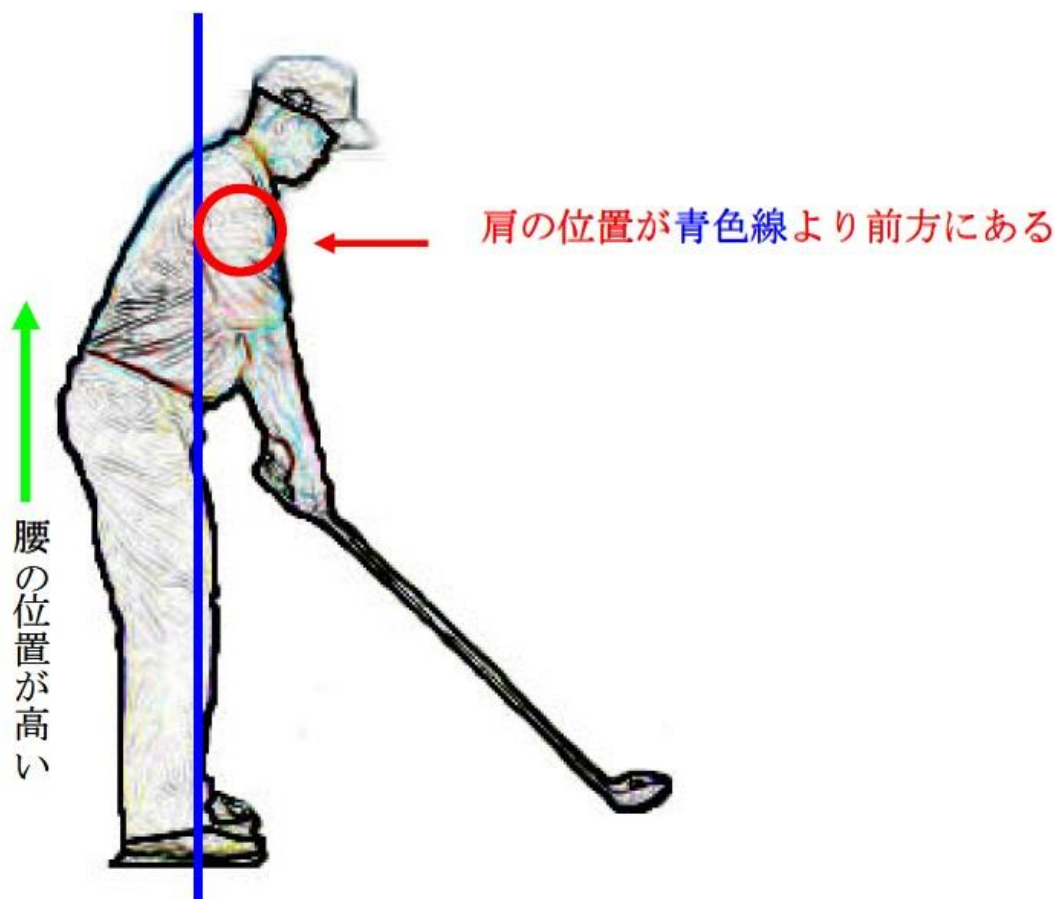
- お尻が下がる。
- 体重がかかるとに乗っている。

という状態になってしまっています。

先ほどご紹介したトッププロ選手のアドレスに、足の母趾球（ぼしきゅう）からの垂直線（青色線）を書くと下の画像のようになります。

右肩（赤色丸）の位置はこの母趾球からの垂直線（青色線）よりも前方に出ている状態です。

また腰の位置も高く、お尻が上を向いている状態です。



このように、セットアップ時には、いくら上半身の前傾角度を浅くしても、肩は絶対に母趾球からの垂直線（青色線）よりも前に出ていなければいけません。

上半身の前傾角度を浅くすることだけを意識してアドレスしようとするると下の画像のように、右肩（赤色丸）が母趾球からの垂直線（青色線）にかかってしまう状態になります。



また、腰も下に落ちてしまっています。



これからの暖かい季節にラウンド数が増えても、アドレスが荒れないようにするために、ラウンド中にこれらの2つのポイントを意識してください。

- 腰の位置を高くする。
- 肩が母趾球からの垂直線よりも前に出す。  
を意識してください。

これらの2つのポイントを意識すると体重はかかとには乗らず、母趾球に乗るようになります。



これからの季節にラウンド数が増えてもこの2つをしっかりと意識することができればアドレスが荒れてしまうことを防ぐことができます。

吉本巧