



飛ばし 齊藤かおりの 飛ばしのメカニズム

齊藤かおりの飛ばしのメカニズム DVD Manual Part03

監修：江連忠ゴルフアカデミー

齊藤かおり飛ばしのメカニズム Q & A 編

皆さんこんにちは、江連忠ゴルフアカデミーの大森です。

江連忠ゴルフアカデミーでは、ジュニアクラス・スクール・アカデミーの3つがあり、小さなお子様から一般の方は勿論、トッププロまで日々練習を行っています。

齊藤かおりもインストラクターとして、皆さんと接しています。最初のレッスンの時に行っていたけど、アンケートの中には大変前向きなご質問が多く書かれています。そこで、そのいくつかをご紹介します。齊藤かおりに質問をぶつけてみようと思います。

さあ、連続チャンピオンからどんな回答が飛び出してくるか楽しみですね。

質問その1

(ベスト 105 65歳 男性)

練習場では、気持ち良く飛んでいるのですが、コースに出ると全然飛ばなくなってしまう。単なる気持ちの問題なのでしょうか。

大森さん

これはよくありますね。

練習はいいのだけれど、コースに出ると練習通り出来ない、と言うご質問です。

齊藤選手

気持ちの問題もありますが、練習場とコースのリズム等をイメージしてもらって、力感が別物になっているはず。コースの方が、力んでいるはず。だから、練習場の力感をそのままコースの方に持っていけば間違いありません。

大森さん

なかなか、練習場と同じ力感でコースでもやるのは非常に難しいのですが、「そうしてください」と言うことですね。

齊藤選手

そうですね、普段の練習は現場があつての練習ということになりますので、がむしゃらに打つ時間もあつても良いと思います。後は、コースに繋がるのが大事なので、「1番ホールティーショットです」とかイメージをふくらませて、コース仕上げに最後は仕上げやってみても良いのではないのでしょうか。

大森さん

コースを設定して、練習場で実際に自分がラウンドする前のコースをイメージしてやってみると良いと言うことですね。

齊藤選手

そうですね。そうすると、力感もリンクされて、同じように打てるようになります。

質問その2

(ベスト 103 72歳 男性)

なかなか芯に当たらず、爽快地飛ばせません。

せめてドライバーの真ん中に当たってくれるように、気持ち良い打感で打てるようになりたいのです。そうすれば距離も伸びると思います。

大森さん

これは芯に当たらずに困っている方は大変多いと思います。
どうでしょうか。

齊藤選手

この質問を聞いていると、芯に当てようとする、その気持ちがすごく出すぎている為に当たらない症状の様に感じます。

年は関係ないです。芯に当たるとボールはミート率が良くなるので、飛ぶものなのです。

そのミート率を良くする・芯に当てるためには、自分から当てようとするのではなく、クラブの重力・軌道によって流れや重さが使われることはとても大事なことで、自分から手先で当てようとするのではなく、練習で連続素振りをしてみたり、ティーアップしたボールを連続で打ってみたりすると、重さに引っ張られて常に一定の長さ、自分からクラブの長さが出てくるので安定してミート率がよくなります。
それは間違いありません。

大森さん

確かに、力んでしまってクラブの芯がどこにあるかもわからなくなったりしてそれでは当たるわけありませんよね。

齊藤選手

そうですね。

そこは力みから、こちら辺にあるから急に探すと言うのは遠心力に反しているのです。そのように振られることをやってみたほうが良いと思います。

質問その3

(ベスト 101 63歳 男性)

コースに出るとドライバーでダフることがあるのですが、練習場では全く起きません。アイアンでは、多少ダフってもしょうがないと思えるのですが、まさかティーアップするドライバーでダフリだけは無くしたいです。

大森さん やはり気持ち良く打ちたいのに、ダフった時はショックが大きいですよね。是非、回答をお願いします。

齊藤選手 私も昔、そのような症状が起きた時期もあります。

大森さん 齊藤かおり選手も、そのような時期があったのですか。

齊藤選手 ありました。
私もすごく嫌だったので、ダフる原因と言うのを探りました。
原因は、小手先で自分が打ちに行く。
自分の気持ちから体の外に飛び出してしまっ、早く当てようとリリースがすごく早く入ってしまう。
そう言う時はダフって、且つ道具が減速をしてしまうという症状になります。
ティーアップしていたら、その分余裕があるのです。
ちょっとドライバーでアッパーを打っていくと飛ぶのですが、それを更にボールポジションとか決まっているのですが、自分からすくって上に上げようとか。
そのような最後の一手、押し出す一手がこっちの方で早く出てきてしまっている。
それは距離もロスしています。
もったいないことで、練習場で出来ると言うことは、コースでも基本的には同じ。
同じ気持ちでいけば出るものなので、打ってやろうとか飛ばしてやろうと言う気持ちが、例えば利き手が右手、一番器用な手先に出ているのではないかと思います。
そこは、すごく柔らかくしてあげて、考えなくても捉えてからリリースされるようになってきます。

大森さん 捉えてからリリース、これは一般の方にはなかなか無い感覚だと思いますね。

齊藤選手 そうですね。

大森さん そういった感覚の秘密があるのですね。

齊藤選手 そうですね

大森さん 一般の方などは、ヒット・フロント・ザ・トップと言って、トップから打ちに行くと言うのが用語になっているくらいですが、ダフると言うのはそれなのですね。

齊藤選手 そうですね。

例えば、私なりの考えなのですが。

体が全体的に振ってやろうと思って開いている人。それを少し体の正面で捉えさせようと思っても、リリース、開いているものが道具が入りやすいように練習する方法は実際にあっても良いと思います。

ありますが、そこを自分から間なしで返す、と言う方法をやってしまうと、一番体が開かない状態から落ちてくるのではなくて、一緒に開きながらのリリースになってしまうので、ちょっとそこは、脱力・重力を下に下げるようなことをしてもらえば、末端はついてくるものなので、自分からは手先でしようとはあまり考えなくていいと思います。

大森さん パワーと言うよりも、体の使い方で飛ばしている齊藤かおりプロの答えにピッタリでしたね。

皆さんもそれが出来るように頑張ってくださいと思います。

質問その4

(ベスト 93 59歳 男性)

ドライバーのヒールに当たってしまい、気持ちの良い打感で打てないのでなんとか芯に当てる方法を教えてください。

大森さん

ヒールヒット、トゥよりもヒールの方が多く感じがします。
何故ヒールに当たるのか教えてください。

齊藤選手

はい、力みが原因です。

それはアドレスした時に、上手く重さを使えるとアマチュアの方でしたら、大体許容範囲がありますが、その位置に戻ってこない。重さがそこにかかってないから。それを自分から飛ばそうとか、振ろうとする動き、全体的に力みが一瞬でも入ってしまっただけでポジションがズレて、手元が浮いてしまう症状が出ます。

ポジションが変わると言うことは、損をしていると言うことなのです。

道具が引っ張られて、効率良く飛んでいない、という状態になってくるので、それを芯に当てるためには、例えば平均台の上のような、つま先下がりのような状態。

下に自然と引っ張られるような場所から練習をしてみる。

またはクラブの遠心力が出るように、連続で振る練習とか。

そのような練習をしてもらえれば、毎回芯に当てられるようになります。

大森さん

芯に当てるとは、無理な力を加えなくても、リラックスしたところから、下半身のパワーで上半身が振られるということですね。

その時に、上半身に変な力を使うと軌道がズレて、せっかくヘッドスピードがあっても良いところに当たらないということですね。

齊藤選手

そうですね。その上の力みの問題、後は土台の使い方もあります。

例えば外回りをしているとか、外回りとは体が開いて当たるということ。

それもエネルギーが逃げてもったいないと私は思うので、下に下がるような場所からやってもらおうと非常に上の力感も抜けて足の使い方も良くなるはずです。

ですから、そのような練習をしてみてください。

大森さん

下に下がるという感覚がとても大事だということですね。

齊藤選手

そうですね。

質問その5

(ベスト 108 52歳 女性)

気持ち良く振り抜けなくて距離も出ません。

どうすればビュンと鋭い振り抜きが出来るようになるのでしょうか。

大森さん

コースに出ると硬くなって振り抜けないというのがあるのですが、練習場でも気持ち良く振り抜けないとコースでも無理なのかもしれませんが、どうすれば気持ち良く振り抜くことが出来るのでしょうか。

齊藤選手

症状を聞いていると、特に非力な女性。

非力でないかもしれませんが、一般的にドライバーは長いですね。

すごく長くてヘッドが小さいと、自分から遠くなる分、難しいと感じる方がいるのも現状であります。それが上手く捉えられるのかな、と言う気持ちもあって、自分の体が当てようとして体が筋肉でブレーキをかけてしまっているのです。

そうすると、硬直してしまって振り抜きが悪くなってしまう、という症状が今出ている、それでは筋肉は気持ち良さがないのです。

引っ張られると言うのがないのです。

ですから、例えば左手一本でドライバーを反対に持ってもらって、はじめ振り方がわからなくてもアドレスしたら、反対に持ったクラブを体を使って左サイドとかで振ります。

やってみます。



今は、構えたら自分から当てようと、筋肉がブレーキをかけています。

なので、左手でクラブを反対に持って振り方がわからなくても、このクラブ自体を飛ばしたい方向に振ります。

そうすると、ここが疲れてきます。

手はガラガラ、左手でフィニッシュまで。フィニッシュで力が入っていないの確認してもらって、このような反対の素振りをしてみても振り抜きが良くなります。

大森さん

これは朝一、ティーショットの前にやってもいいですね。

齊藤選手

そうですね。

右手がすごく強い人も、これは効果的だと思います。

右手が強いとヘッドが加速せず減速します。

ですから、左サイドを加速させる動き。

開放してあげる動きにもつながってくるので、朝一に右手の力感が強い人は行ってみても良いと思います。

大森さん

これはデータなのですが、軽いものをビュンビュン振った後に、ヘッドスピードを測ると、振る前と後では5m/s位は変わると言われている数字があります。

これも例えば、ゆっくり振った後にちょっと頑張ってみて振ってみたいという人は、目一杯振っても良いのでしょうか。

齊藤選手

良いです。

その時に、自分の中ですごく加速させようと思ってください。

どうやったら加速するかというのを考えてもらって、どうしてもそう考えた時には、腕だけでは加速しないものなのです。

ここは、自分の体に付いて紐のような状態、ホースの様な状態。

大きな筋肉を強く使ってあげると加速するものなのです。

そう言う事を探ってみてもいいですね。

大森さん

大きな筋肉と言うと、お尻の大臀筋や肩で言うと肩甲骨などですか。

齊藤選手

全体的に背中・お尻・腿の裏・お腹を含め、そういうものは本来強さを持っていても遅い筋肉なのです。

しかし、そこに速く振ると言う動きを覚え込ませると、とても強くて速い動きになってくるので、小手先では曲がる。速くならないのです。

それで探ってみても結果は出てきます。

大森さん

強くて遅いと言うことは、ある意味年齢を重ねられた方でも、年齢を重ねると瞬発力がなくなると言われますが、遅い筋肉だけど強い筋肉をしっかり動かしてあげればまだまだ飛ばせると言うことですよ。

齊藤選手

そうですね。

大森さん

これはありがたい情報ですね。

質問その6

(ベスト 97 72歳 男性)

ドライバーで180ヤードがやっとなのですが、後50ヤード伸ばしてレギュラーティーからショートアイアンで2オン出来るようになりたいです。

70歳と言う私の年齢で、可能でしょうか。

齊藤選手

50ヤードと言うことなのですが、スイングを見てみないと「50ヤード確実です」とは言えませんが、伸びることは可能です。

今、どのようなスタンス、アドレスをとっているか。

ノーマルだったら、クローズスタンスにしてください。

そうすると、体が回りやすくなります。

そしてドローボールが打てるようになります。

ドローボールが打てると言うことは、ボールが転がるということなのです。

大森さん

転がして距離を稼ごうと言うことですね。

齊藤選手

転がして距離を稼いで、飛ばしたい時はドロー回転、と言うのが一番簡単です。今、「クローズスタンスになっていてそれでも飛ばしません」と言う場合は、手先の力が強いだけなので、ボールを見て末端を柔らかくしてください。

その代わりに、左の内側だけしっかり踏んで、ボールを見て、柔らかく振ってください。

それで確実に伸びます。

大森さん

クローズスタンスと言うのは、足元の向きと肩の向きに関しては、肩はターゲットの方向。

足の向きがターゲットの方向よりも少し右方向を向いていると言うことですね。

齊藤選手

そうですね。

狙いたい方向にフェースをあわせて、足をクローズに引き込んでください。

それで簡単に打てます。

質問その7

(ベスト 101 55歳 男性)

スライスがなかなか治らなくて、距離が出ないばかりか、2打目がラフだと難しいところに行ってしまうパーオンがなかなか出来ません。

どうしたらスライスが治せて、フェアウェイにボールを残せるのでしょうか。

大森さん これはよくあるのですよね。
回答お願いします。

齊藤選手 スライスは別に悪いものではないです。
コントロールされていれば、フェードになります。
しかし今、問題にされているのは距離が出ないスライスと言うことです。
普段の練習で、そのスライス度合い、回転数をもう少しおさえる事をしてあげれば、距離が出るようになってきます。
その練習方法としては、クラブに運動させる。
その右足を後ろに引いたクローズスタンスをとってもらって、そこでスタンス通りにボールを打っていく練習をしてもらうと左足が受け足になって、ヘッドがどんどん加速していく動きになります。
自分自身の手先がつかまえに行くのではなく、ヘッドが運動してくれますので、そのスタンスで練習してみてください。

大森さん かなりクローズスタンスと言うのが、大事な要素のようですね。

質問その8

(ベスト 83 50歳 男性)

ボールヒットに向けて手首を使ってクラブヘッドを返すように使った方が飛ぶと言われたことがあるのですが、やっぱりやった方がよいでしょうか。

現在の飛距離は210ヤードくらいですが、250ヤード飛ばせるようになりたいです。

大森さん

これはよくあります。

飛ばすためには、ヘッドを返すほうが飛ぶんだよ、とか言われて一生懸命返そうとするのだけど、ドツボにハマるとか。いかがでしょうか。

齊藤選手

私も試したことがあります。

手首を痛めます。

それは当たる瞬間に自分から返すと、本当の点でしかなくなってしまうのです。

そうすると、右にいつてしまったり、急激に左に曲げてしまったり、はじめは良くても事件が起きてくるのです。

手首も小さい筋肉です。

大きな筋肉はなく、か弱いのです。

痛める原因にもなるので、そのような方には自然に覚えられる手のローテーションがあります。

例えば、頭の中を地面から腰くらいの高さにボールがあって、この高さでクラブを持って素振りをします。

これが例えばクラブが寝てしまったら、手前ダフってから急激な返しになって楽ではないのです。

手元が浮かない。

ここのボールが打てるような状態で素振りをしてあげることによって、大きな筋肉を使った自然な自分中心のローテーションが覚えられてくるので、あくまでも自分の中心となるところを動かして、末端は柔らかくしてあげる。

膝付きでも良いのですが。

これを今の質問だと、あがっていて、それをインパクトの時に自分の手首で返す。

このような動きなのです。

それをもっと遠心力を感じた中での、ローテーションにしたいので、自分中心。

この辺にボールがあります。

その中で体幹を使って、手はぶらぶら。

**齊藤選手**

振ってあげる、と言う練習をしてもらうと自然に返ると言う動き。
自分から返すのではなく、自然に返ると言う動きが身につくと思います。

大森さん

なるほど、単純な状況でやることによって、本来の自分の骨格で自然に返すのではなく、自然に返る、これが大事なのですね。

齊藤選手

そうですね。

大森さん

返しているように見えますが、実際にやっている本人にしてみると返っている。それは骨格の仕組みで返っているだけだから、素直にやれば骨格通りだ。これが斜めになると、難しくなりますよね。正しく真っ直ぐ立った状態でやれば、単純な動きでどなたでも出来ますよね。

齊藤選手

そうですね。

それが、例えば遠心力を感じなければこのような動きになってくるのですが、自分から構えてやるのではなく、ほっといてあげるとそこに収まるようになってくるのですね。

そのような練習をしてみても、いかがでしょうか。

質問その9

(ベスト 81 63歳 男性)

昔はスライスで苦労したのですが、今度は引っ掛けフックで悩んでいます。
特に飛ばしたいと思ったときに、チーピンで逆に距離も出ないのでラフの中、ということもあります。もう少しでスコアも70台になりそうなのに、なんとかしたいのですが。

齊藤選手

70台になりそう。もったいないですね。

その原因は、自分でスライスを出したくなくて、自分は右手に原因があると私は思います。

自分で捻りこんで、捕まえにいくとチーピンが出ます。

すごくもったいないことで、そう考えるとその方はまだ飛びます。

右サイドで捕まえにいつているようなので。

練習方法としては、左足で何か台のようなものを踏んでもらって、そこで打ってください。

そうすると、エネルギーの方向が左に引っ張り込んだり、こねくり回している方向ではない場所に引っ張られていきます。

台に乗って練習してもらって、後は自分から、自分と言うのは脳。

自分から返そうと言う動きはしないで欲しいと思います。

大森さん

なるほど。

チーピンと言うのは、時々急に現れたりする、ショッキングな現象なので、皆さんそれに対処できたら最高ですよ。

質問その 10

(ベスト 98 57歳 男性)

逆球が出てしまいます。

基本的にはスライスが多いのですが、スライスを打ちたいと思った時に、フックになってしまうのです。普通は、このようなことがあるのでしょうか。

私のスイングのどこが悪いのでしょうか。

齊藤選手

ゴルフはコースに行ったら、自分でなんとかしなければいけないスポーツです。自分で悩んでしまうと、悩んでしまったまま終わってしまうので、普段の練習でその原因を探ることが必要です。物理なので、ボールにスライス回転がかかるということは、フェースがどこから入ろうが、開いて当たっているということなのです。逆にドロー回転で悩んでいたら、かぶって入っていることなのです。

右手を返してやったら急激なチーピンが逆球になったりするのですが、左サイドな軌道が作れてとか、フェースとリンクされているものなので、ちょっと左手でフェースを探ってみてください。

ボールに向かって捉えるときに、開いたらスライスが出る。

ボールに向かって行くときに、かぶって入ったらドロー回転になってしまう。

このようなことを、ここでちょっと探してみてください。

それは右手の手のひらでも、今はそこでしか感覚がないかもしれないのでいいのですが、そのうち体になってきますけど、ちょっと左サイドで探してみてもいいかな、と思います。

大森さん

例えば左手は方向を決めて、右手はパーと言うこともあります。右手がパーという言葉で皆さん右手を使いすぎてしまっている。

今の場合は左手でしっかり感じて方向を出して行きましょうということですね。

齊藤選手

そうですね。

そこに引っ張られて、遠心力が変わってくるので急激な逆球が出るというのは、急に思っていたのと違う方向に返ってしまうという症状になっていますので、まず、フェースはリンクされているもの。そこがどうなって動いているのかと言う事を自分で、ちょっと探してみる。

ゴルフは一人でやっていかなければいけないもの。レッスンにきたら助けてはあげられますが、絶対にそっちはダメといったときに、その対処法を探していくと言うことが大事だと思います。

質問その 11

(ベスト 95 61歳 女性)

ドロワーが飛ぶと言われているので、私もドロワーが打てるようになりたいです。
クローズスタンスにすれば良いと聞いていますが、どうすれば良いのでしょうか。
齊藤かおりさんは、当然クローズスタンスで飛ばしているのでしょうか。
是非、聞きたいです。

齊藤選手

はい。

クローズスタンスは飛びます。

それはドロワーボールの方が転がるボールなのです。

且つ、左サイドに受ける壁があって、その壁が強いのでエネルギーを逃がさず使えるためにドロワーの方がよく飛びます。

私は捕まえようとする動きがどんどんエスカレートしていきまして、引き込みがどんどん・・・(強く) なってしまっているのです、練習ではドロワーの練習をします。

ただ、やりすぎてしまうと、私の場合は少し軸ずれを起こしながらやりすぎてしまうので、そこは普段の練習はクローズスタンスで左サイドを作って、後はターゲットに強く使えるものが出来たら、ターゲットにスクエアに構えるという状態で試合はやっています。

その状況を考えて左サイドが弱かったら、クローズスタンス。

出来ていたら、ノーマルと使い分けています。

しかし、クローズスタンスの方が飛ぶので、クローズスタンスにしてボールを打ち抜くまで見てフィニッシュを取るということをしてもらえれば、簡単に打てます。

大森さん

なるほど。

練習ではクローズスタンスで左サイドを作って、本番では出来るだけクローズではなくスクエアでやる。

本番でも左サイドが出来ていなければクローズにすることがあるのですか。

齊藤選手

あります。

私の場合は、飛ばしてやろうと思うと、体がターゲットからすごく引き込んでしまいくローズになりやすいタイプなのです。

反応して。

ですから、それをやりすぎないように。

大森さん

かおりさんの場合は、普通はクローズになっているので本当はそのままでいいのだけれど、更にやりすぎてしまうから スクエアにしたつもりで実はクローズになっているのですね。

齊藤選手

そうなのです。

大森さん

感覚はスクエアだけど、実際には一般的に言われる範囲で言えば、ちょっとクローズとすることですね

齊藤選手

そうですね。

大森さん

足元だけですよね。

肩と腰のラインとかは、ターゲット方向で右足をちょっと引くといったクローズですね。

齊藤選手

そうですね。

それは勿論、ターゲットのものからの引き込みのクローズになっているという状態です。

大森さん

なるほど。

クローズスタンスも練習では挑戦して、そのまま素直にラウンドしていただければ良いと言う感じですね。

質問その 12

(ベスト 107 72歳 男性)

身長が160cm位の小柄ですが、飛距離は200ヤード位です。

最大の問題は、コースに出るとチョロが2回以上出てしまいます。

そのためにティーグラウンドに立つ時に、思いっきり緊張してしまうようになってしまいました。

とりあえず、チョロをなくして気持ち良く飛ばせるようになりたいのですが、どうすれば良いでしょうか。

齊藤選手

まず身長は関係ありません。だから大丈夫です。

チョロが出てしまうというところに問題があります。

確認ですが、ボールポジションは体の外に出ていないか。

これを左足のかかとの線上。やや内側でも良いです。

まずは、そこに入っているかどうか、確認をしてください。

後は力み過ぎて、道具の重さが消えて、上体が急いで左に打ちに行ってしまうとチョロになるので、失敗したくない時こそ、連続の素振りなどをして、流れを作ってもらってその力感が、「打ちに行く」とならないような状態。

素振りをしてから、余計な事を考えないでリズムで振ると言う事をやってみてください。

大森さん

そうすれば、チョロは撲滅出来るということですね。

質問その 13

(ベスト 105 48歳 男性)

ヘッドスピードは47m/sなのですが、220ヤードくらいしか飛びません。

周りの皆は47m/sもあれば、250ヤードは飛ばせると言っていますが本当でしょうか。

もし本当なら、どうすればいいのでしょうか。

齊藤選手

計算すると、250ヤードくらい飛んで良い状態です。

そこにはまずミート率と言うのが関係してくるのですが、計算上うまくいってないという現象が起きていることなのですね。

それは、道具が運動していないと言う状態が出ています。

道具が運動していないと言うのは、しなりを自分で殺して、ただ鉄の棒を当てているという状態になっています。

そこは力感の強さ、小手先で合わせていっている状態なので、普段の練習で例えばホースのような巻きつくくらい柔らかいシャフトを振って練習をしてもらおうと、それが腕の硬さをシャフトと同じように柔らかくしてしなるようになってくるので、バネとして飛ばせるようになります。

それをやってみてください。

大森さん

なるほど。

力があって、ヘッドスピードも速いのに飛ばないという悔しい思いをしている方は、今の言葉を信じてやってみてください。

質問その 14

(ベスト 95 60歳 男性)

飛距離がバラバラで安定しません。

せめて 250 ヤードを安定して飛ばせるようになりたいです。

60 歳では 230 ヤードをコンスタントに出せればよし、とすべきでしょうか。

齊藤選手

自分で「これで良いか」と決めるのは自分の気持ち次第なので、もっと飛ばしたい、安定させたいと思うのであれば自分が大丈夫と思えば出来ることです。

コースでは平均が必要なので、230 でも良いと思います。

それを 250 にしたいのであれば、普段から底上げをするように練習をしてあげること。

これが平均点を上げることだと思います。

例えばバットのような重いものを振る、振られる。

今は距離もバラバラと言うことなので、道具に振られる動き。

大森さん

60 歳とかだと、重いものを振っていけば振られる感じ。

筋力をつけるというよりは、引っ張られる感覚を作る、神経を鍛えると感じですね。

齊藤選手

そうですね。

道具に引っ張られるという方が大事ですね。

大森さん

これは重要なことですね。

重りを持ったら一生懸命振ることを考えると、壊れてしまいダメですね

齊藤選手

そうです。

そこに重さを自分の小さいところで合わせてしまっている動きになってしまうので、最大限の遠心力が使われません。

ハンマー投げの室伏選手のような状態。引っ張られていくと言うのを普段やってもらうと、そのヘッドスピードなり、遠心力が底上げされていくのでそれをやると良いと思います。

可能な限りの練習で結構なので。

どうでしょうか。

質問その 15

(ベスト 102 54歳 男性)

友達からは力みすぎているから飛ばないんだ、と言われます。

どうすれば力まずにドライバーを飛ばすことが出来るのでしょうか。

そうは言っても飛距離は 220 ヤード位、飛んでいます。

齊藤選手

飛ばしたいという気持ちが入れば入るほど力んでしまいます。

それを落とすのは結構難しいものです。

例えば、セットアップの時に重心、自分の高ぶっているものを下に落とす作業と言うのは、足をパタパタしたり、ワググルを入れたりという技術的なものもあります。

その方は皆に言われていると言うことなので、打つ瞬間に歯を食いしばっていると思います。そうしたら、例えば大きく息を吐く。そうすると筋肉が伸びます。

呼吸法です。

トン・トン・フッ。

セットアップの時に陸上選手の軽いジャンプをする動きと一緒に、足をパタパタ。揺れてきます。すると、下に落ちるものなのです。



これがワググル(リラックスするために、クラブヘッドを左右に小さく動かす)。

そのような状態を作ってもらって、後は力みが入りそうと思ったら、息を大きく吐く。

インパクトに向かって息を吐く。



このように、やってみてはいかがでしょうか。

大森さん

ワググルとか、足をパタパタ。

そして、息を吐く。この3つをやれば、力みが結構取れると言うことですね。

齊藤選手

はい、取れてきます。

質問その 16

(ベスト 78 73歳 男性)

トップの捻転が大きく出来なくて、クラブシャフトが垂直くらいまでしか回らない。
体が硬いだけなのでしょうか。また、トップが浅くても飛ばせるようになるのでしょうか。

齊藤選手

年齢と共に体はかたくなるものではありません。

確認してほしいのは、力が入っていないか。

普通に万歳をしてもらって、手が上がるのであれば、柔らかいです。

筋肉は動きます。上げようとして力が入ったら、絶対に上がらないものなのです。

年齢に関係なく。まず、力んでないかどうか。

筋肉が固まっていないかどうか、確認です。それは柔らかくしてあげると、回ります。

年齢があがっても、生活が出来る範囲だったら回るようになります。

力はそんなに入っていない、でも回らない、と言う状態であれば始めから体が回っている状態を作ってあげることが必要です。

それでも飛ぶので。

浅いと何が悪いかと言うと、浅くて速いのが悪いことなのです。

クローズスタンスにってもらって、右足を後ろに引いてもらって、始めから回りやすい状態を作ってあげます。

そうすると、落ちてくるときに余裕が出来るので、回りやすい状態、急ぎ打ちにならない状態から捉える練習をしてもらう。

後は、右足一本で立ってもらって、その中で素振りをしてバランスをとってみる。

これをやってもらくと、トップが全然手でやっていたら、バランスを取れないものなので、ちょっとバランスが取れる状態にする。

必ず、この位でもいければ回るものなので、力みとクローズスタンス、右足一本、素振りくらいやってみてはいかがでしょう。

大森さん

硬いからトップが浅い、と言うよりは、「力んで浅い」とか「スタンスに無理があってトップまでしっかり回らない」とか、そのようなことなのですね。

齊藤選手

そうですね。

大森さん

力みって恐ろしいですね。

齊藤選手

ホントですね。

質問その 17

(ベスト 105 68歳 男性)

軸を意識して一生懸命、上半身を捻転させて打っていると、腰から背中全体が痛くなってしまいます。それで力を入れないようにしようとすると、全く飛ばずに困っています。

捻転のさせ方を間違っているのでしょうか。

齊藤選手

今、スポーツする上であってはいけないことが起きているのです。

それは痛いところが起きているということです。背中が痛い。

これはそこに力みが出ていて、そこで動かそうとしすぎて、筋肉が硬直している動きになっています。捻転を楽に出来る方法としては、例えば重いペットボトルとか、メディシンボール等を持ってもらって立ちます。

それを飛ばしたい方向に、揺らして投げる。引っ張られて投げる。

構えたら、重い物に引っ張られて投げる。



これをやってもらうと、重さに引っ張られたところに体が勝手に回るようになってくるので、そういう一部の筋肉を意識するのではなく、身体全体、大地から伝わる場所からの引っ張り合いによって、捻転されると言う方が良いのではないのでしょうか。

大森さん

そうですね。

捻転すれば良い、と言って一生懸命力を入れて頑張るのではないということですね。

齊藤選手

そうですね。

ストレッチなどで、やればいいですね。

ちょっとクラブを持って、お臍の下から回る、回すとかすればいいと思います。

今、頑張りすぎて「痛い。」と言っていますから。

質問その 18

(ベスト 103 45歳 女性)

朝一のドライバーショットでは、どんなことをやったら良いですか。絶対にOBを出さない方法がありますか。気をつける点でもよいのですが、教えてください。

大森さん

朝一はやはり悩むのですよね。

齊藤選手

そうですね。

朝は気分良く、コースに収まってやると、出だしが良くて、いい流れを作れるものです。朝一と言うのは、プロも研修生も「今日はどんな一日になるのだろう。」と不安があるものでもあると思います。

まず、「体が動く準備は出来ていますか？」からスタートです。

例えば、ストレッチがあまり出来ない方、やらない方でも、必ずやってほしいことがあります。それは、左素振り（進行方向とは逆に素振りをする）なのですが、左サイドをよく伸ばしておいて欲しいと思います。

そうすると、浅くて速いと言う動きがなくなってくるので、ミスが少なくなってきます。動ける準備、素振りをしましょう。

左の素振りをしましょう。

後はどうしても不安な場合は、ターゲットからラインを引っ張ってきて、スパットを決めて、そこにクラブを打ち出していく。

この方法を取ると、クラブがそこに抜けると出球が決まりますので、不安な時はそのようなスパットを決めてそこに打ち出していく方法をとってみてもミスは少なくなると思います。

大森さん

どれも簡単に出来ることなので、是非やってもらって、朝一を爽快にかっ飛ばして、その日一日のリズムを作ることが出来ると良いですね。

齊藤選手

そうですね。

まだまだ色々なご質問がありますが、このQ&Aで皆さんの疑問も大分解けたのではないのでしょうか。

齊藤かおりの返答の中でも語られていたことなのですが、まずは力ではなく、最高の動きを身につけてお仲間たちを驚かせましょう。

ご清聴ありがとうございました。

ゴルフライブ
Golf Live