

ゴルフに 意義あり!



理想的なテイクバック

今回はアドレス時にはバランスのとれた適度な前傾姿勢（アスレチックポジション）を作ることが大切だとお話ししました。今回からは、身体の無駄な動きが少なく効率的なオンプレイングをするために必要な要素をご紹介します。今回は主にバックスイングに焦点をあて、その最初のフェーズであるテイクバックについてお話しします。



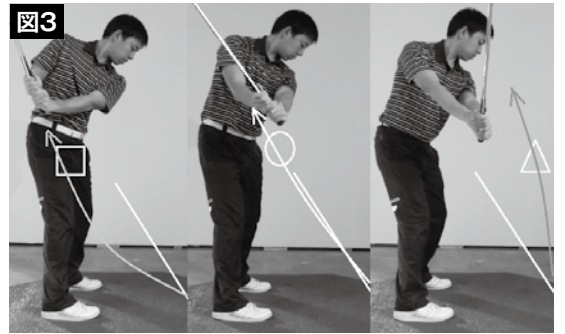
テイクバックには理想的な腕の通り道が必要で、そのた

めには前回お話しした理想的なアドレスが基本になっていきます。腕の通り道とはクラブを振り上げる時、クラブを握っている手や腕を振り上げる方向の道です。理想的な腕の通り道は以下のようなチェックポイントで確認してください。

まず、クラブを握らずにボスチャー（構え）を作り、腕を肩からだらんと垂らし、腕を完全に脱力し揺れが止まったら、今度は腕を左右に揺らします。すると、手は真横に動くと思います。これがテイクバック時の手と腕の理想的な通り道になります（図1参照）。この道を通らずにテイクバックしてしまったり、その後のスイングに様々な影響が出てしまいます。例えば、腕の通り道が身体に近すぎるとバックスイングが窮屈になり、逆に遠すぎると身体のブレが大きくなってしまいます。



次に、それを使った理想的なテイクバックの形を確認してみましょう。テイクバック時にシャフトが地面と平行になった時に、後方からの視点で手とクラブヘッドが重なり、正面からの視点でグリッパエンドと右腰の間にスペースがある、手の位置はベルトのラインよりも低い位置にく



る、などが理想的なテイクバックを作るためのポイントです（図2参照）。

後ろから見た時に手とクラブヘッドが重なるというポジションは、シャフトプレインをなぞりながらクラブを振り上げた時にしかできません（図3の丸）。もしクラブをアウトサイド（三角）もしくはインサイド（四角）に上げてしまった場合、後のクラブの軌道がスイングプレーンから外れてしまいます。これはスイング中に身体は帳尻を合わせるように無駄な動きをしてしまうので、できるだけオンプレインにクラブを振り上げることが大切です。

グリッパエンドと右腰の間にスペースを作ることが大切であるのは理由があります。図4のように、スペースが無いようなテイクバックは、手首の動きが大きいスイングによく見られますが、これは重たいゴルフクラブを手首と腕の筋肉だけで振り上げようとしているので、怪我のリスクが大きくなります。逆に、ワイドにテイクバックができるスイングは手首と腕の筋肉だけではなく、肩や



腹斜筋、背筋などといった大きな筋肉を動員してクラブを振り上げることができるので、怪我のリスクを軽減できます。ですから、なるべくテイクバックをワイドに振り上げるようにしましょう。しかしながら極端にワイドに振り上げ過ぎてしまうと動員した筋肉が必要以上に緊張してしまふので、腕を軽くストレッチするようにクラブを振り上げると、図2のような理想的な形がで上がります。

上述したように、理想的なテイクバックはオンプレインなスイングをするためには欠かすことのできない要素です。スイング中の身体の無駄な動きを削れば削るほど、再現性の高いスイングを組み立てられます。理想的なテイクバックを身に付けることは、より理想的なスイングを手に入れるための初期段階なので、今回ご紹介したポイントをチェックしながら練習していただければと思います。

宮崎太輝 Biography

日本での学生時代、テキサスのハンクヘイニーゴルフクラブで当時世界最先端のスイング理論を学び、渡米を決意。NY市立大学院で Exercise Science & Rehabilitation を専攻し、より効率的に新しい身体の動きを習得するための運動学習の分野を研究。USGTF、AFFA、フィットネスインストラクター。Port Washingtonにインドアゴルフスクールを設立中。質問がある方は t.miyazaki.agi@gmail.com まで

