

# Dr.高田、宮崎プロの Functional Golf



## ボールにスピンをかける

こんにちは。ティーチングプロの宮崎です。グリーンに落ちたボールにバックスピがかかり、キュキュッと止まるとカッコイイですね。ほとんどの方がクラブヘッドを地面に打ち込むようにボールをヒットしてバックスピンをかけますが、それはどのような仕組みなのでしょう？理由を知らない人が多いのでその理屈を学びましょう。

バックスピを増減する要因の1つに「スピンロフト」というものがあります。スピンロフトとは、インパク

トしたときのフェースの角度(黒線)とクラブヘッドの入射角(グレー線)の差を指します(画像1)。

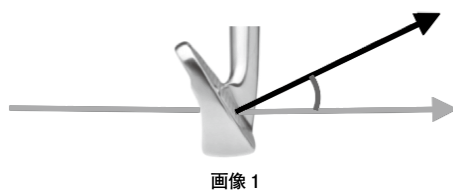
バックスピンは使っている道具やその素材、クラブのモデルによっても変化しますが、どのモデルを使ってもこの「スピンロフト」が大きくなればバックスピ量は増え、小さくなれば減ります。なのでバックスピンの量をコントロールするためにはこのスピンロフトを調節することができれば良いわけです。画像1の入射角度(グレー線)をもっと鋭角にしてみましょう(画像2)。スピンロフトの度合いが大き

くなるので必然的にバックスピンの量が増えます。なので「クラブヘッドを地面に打ち込むようにボールをヒットする」というのはバックスピンを増やすための取り組みとしては正解ということになります。しかし、クラブヘッドを打ち込むようにヒットする上で、ヘッドの入射角を鋭角にする際、フェースの向きを立て過ぎないことに注意が必要です。

画像3と4はヘッドの入射角が同じですが、画像4の方がフェースが立っています。するとスピンロフトの度合いが画像3に比べて4の方が小さくなってしま

うので、結果的にバックスピンの量が少なくなります。なのでフェースの角度を保ちつつ入射角を鋭角にすることがバックスピンの多いショットを打つポイントになります。

このように、バックスピ量はある程度自分で増やすことが可能です。しかし、そのためには現状を把握することが必要不可欠です。FuncPhysioではシュミレーターを使っての自主練習サービスを開始しました。ショットデータを表示しながら練習することができま



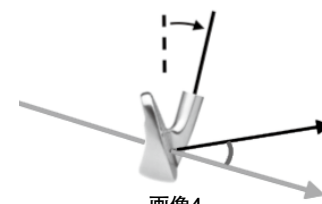
画像1



画像2



画像3



画像4

### Biography 高田洋平



DPT, CFMT, OCS, SCS, CAOPT, ゴルフを中心としたスポーツリハビリを学びたいと渡米。コロンビア大学でDoctor of Physical Therapy (理学療法士)を取得。現在Func-Physioのオーナー。ゴルフリハビリの資格:TPI(Titleist Performance

Institute) Medical Profession-Level III。  
USGA Handicap: +0.3  
連絡先 / yt@funcphysio.com  
TEL (347)497-0500

### Biography 宮崎太輝



NY市立大学大学院で Exercise Science & Rehabilitationを専攻し、効率よく新しい身体の動きの習得を促すために運動学習を研究。東京でプロやインストラクター、トレーナーに向けてゴルフスイングや指導法の講習を行った経験を持つ。現在はMosholu Golf

CourseとWestchester Driving Rangeにてレッスン活動を行う。  
連絡先 / taikim@motorlearninggolf.nyc  
TEL (516)467-6699