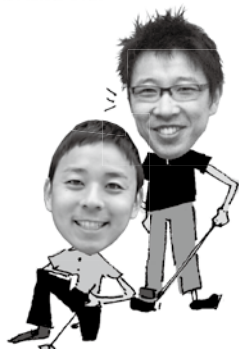


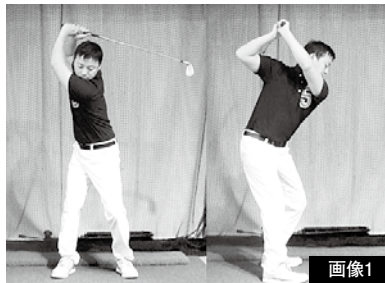
Dr.高田、宮崎プロの Functional Golf



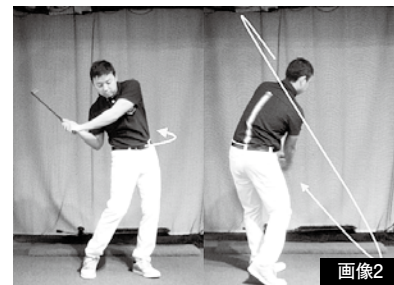
オーバースイングを直す

こんにちは、ティーチングプロの宮崎です。オフシーズンである今、多くのゴルファーがフォーム改善に取り組んでいます。今回は多くのアマチュアゴルファーが悩んでいるオーバースイングの直し方について、お話ししたいと思います。

クラブを振りかぶったトップオブザスイング(以下トップ)でクラブヘッドが垂れてしまうことをオーバースイングといいます(画像1)。オーバースイング



画像1



画像2

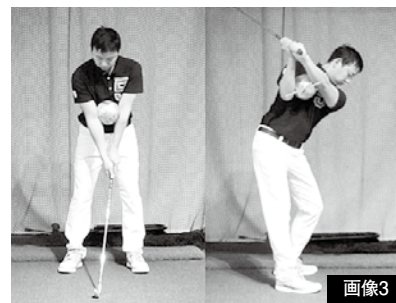
は振り遅れやカット軌道の原因になるので、トップを必要以上に振り上げたくないですね(画像2)。しかし、トップを抑えようとしてもなぜかクラブは上がってしまうことが多く、また、無理やりトップをコンパクトにすると、振り上げ切っていない分、飛距離をロスしてしまうケースもあります。

なぜオーバースイングを直せないのか？ その答えは画像1を見直してみると分かります。画像1では、ゴルファーの両肘がとても離れているのが分かります。

オーバースイングをするゴルファーの多くはバックスイング時に両肘が離れ、肘が必要以上に曲がってしまいクラブを振りかぶりすぎてしまうことがあります。なのでバックスイング時に両肘の間隔を保ち、トップで肘が過度に曲がらないようにするのが改善するポイントになります。

練習方法としては、画像3のように両肘の間にゴムボールを挟みます。後は両肘を近付けるようにこのゴムボールをつぶしながらクラブを振り上げるだけです。ボールを落とさないように両肘を締めながら振り上げると腕を必要以上に振り上げられなくなるので、トップが自動的にコンパクトになるという感じです。

最初はボールを落とさない



画像3

いように振り上げる練習をして、両肘の間隔が開きすぎないトップの形を覚えましょう。慣れてきたらボールなしで素振り、最終的には両肘の間隔が開かないトップを意識しながらボールを打つという感じです。トップがコンパクトになると、無駄な動きがなくなる分ダウンスイングからのクラブの動きがスムーズになり、ミスショットが減ること請け合いです。オーバースイングでお悩みの人は、ぜひこの練習法をお試しください！

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・博士号)を取得。現在Func-Physioのオーナー。ゴルフリハビリの資格:TPI(Titileist 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