



### グリップ

ゴルフを始めて一番初めに習うのが、「どのようにゴルフクラブを握るか」——すなわち、グリップではないでしょうか？ ゴルフにおいて、グリップは基礎中の基礎。スイングを左右すると言っても過言ではないほど重要です。しかし、グリップと言ってもさまざまな形がありますし、力加減も様々ではありません。今回は、「グリップを「どれぐらいの圧力で握るか」ということについて、お話ししたいと思います。

有名なプロゴルファーであるサム・スニードの教えに、グリップの握り方の理想は「小鳥を両手で包み込むぐらい」という表現があります。多くのインストラクターも教本も、このように「軽く」または「力を抜いて」と教えていることが多いのです。軽く握ると確かに余計な力が抜け、腕の振りは速くなります。しかし、本当に軽く握るものなのでしょうか？

最近では、スイング中の握力を測定することができる機器があり、実際PGAプロがどのぐらいの圧力でクラブを握っているかも分かるようになりまし。意外なことにその測定結果では、プロはアマチュアに比べて明らかに強い力で握っていることが分かります。



写真1



写真2

私は、「グリップはしっかりと握るもの」だと考えます。その理由をご説明しましょう。

#### ■その1/スイング中にクラブを遊ばせない

プロのスイングをアマチュアと比べた時、大きな違いのひとつがスイングに緩みがなく、クラブが無駄な動きをしないということがあります。連続写真などで見てみるとよく分かりますが、プロはトップで遊びがほとんどありません。写真1と2を比べてみると、同じ肩の回転や腕の使い方でも、グリップを緩ませるか、緩ませないかで、バックスイングでのクラブの位置がかなり違うことが分かります。こうした場合、緩んだスイングを作ってしまうのです。

稀にジョン・デリーのようにオーバースイングの選手がいますが、彼は手首が非常に柔らかく、決してスイングが緩んでいくわけではありませぬので、ご注意ください。

#### ■その2/プロはアスリートである

プロの握力は、相当強いものです。例えば、ゴルフクラブを緩みなく振るために必要

なグリッププレッシャーが20kgだったとしましょう。しかし、プロの中には100kgを超える人が多くいます。その人にしてみれば、たった20%の握力で十分クラブがコントロールできるわけです。まさに、「軽く握っている」という感覚になるのではないのでしょうか？ しかし、握力測定で30kgしかなかったとしたらどうでしょう。その人の感覚では、しっかりと握っていないとクラブが遊んでしまう感じがするはず。ですから、「軽く握っている」というプロでも、実際には結構なグリップ圧で握っているということになります。

過ぎてしまいません。その結果、タイミングがずれたり、ボールが散らばったりと多くの問題が生じることとなります。クラブが軽く、長くなればなるほど、しっかりと握り、クラブをコントロールしてやるのが大切です。

しっかりと握るということは遊びをなくし、クラブをコントロールするという事です。フルショットは良いけれど、ハーフショットをしようとするとミスをするという人は、クラブまたは身体どこかに緩みがある証拠です。また、しっかりと握ること、腕を硬直させることとは全く違うことですので気をつけましょう。腕の硬直は、身体がガチガチになり、スムーズなスイングの妨げとなります。

最後に、グリップのサイズ(太さ)があなたに合っているかどうかも大切です。グリップも多種多様で、レディース用の細いものから、まるで野球のバットのように太いものまであります。サイズひとつでスイングも大きく変わりますので、ゴルフ専門店ですら試し、自分ができるサイズに統一することも、ゴルフ上達への近道と言えます。

■その3/クラブは進化した また、スニードの時代のクラブは、今とは比べものにならないぐらい重いものでした。重いクラブは軌道は安定しますが、スピードが出ません。ですから、昔のスイングは手首のスナップを利かせ、スピードを得ようというものです。そのためには、グリップをある程度軽く握る必要があったというのも理解できます。

しかし、クラブは日々進化し続けています。軽量、そして長尺化したクラブに対し、スイングも進化してきました。現代ではできるだけ腕や手首の動きを抑え、いわゆるポテ

イターンで打つスイングが主流になっています。このポテイターンスイングでグリップが緩いと、クラブが遊び

### 高田洋平 Biography

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。バージニア州のシェナンドア大(Shenandoah University)に入学し、ゴルフ部に所属。卒業後、コロンビア大学でDoctor of Physical Therapy (理学療法士)を取得。コロンビア大学病院で働いた後、現在ブロンクスの Montefiore Medical Centerで外来リハビリを担当。Board Certified Orthopedic Clinical Specialist (OCS)、ゴルフリハビリの資格: TPI(Tilteist Performance Institute) Medical Profession Level IIIプロバイダー