

Dr.高田、宮崎プロの Functional Golf



ドライバーで効率良くボールを遠くに飛ばすコツ！

こんにちは。ティーチングプロの宮崎太輝です。今回はドライバーで効率良くボールを飛ばすコツについて解説します。

ドライバーがほかのクラブと違う点は、ティーアップした状態で常に打てることです。そのため、クラブヘッドがインパクト時に下から上に向かうアッパーブロー軌道で打つことができます。アッパーブローでボールを捉えることで、飛距離を伸ばす理想的なボールの弾道を生みます。

ローンチモニター（画像1）を見てみましょう。初速、打ち出し角、そしてバックスピン量の数値が適切だと、ボールは効率良く飛び

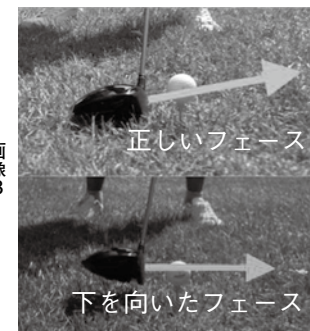


ます。画像では、初速が125マイル、打ち出し角度が12度、バックスピ量が3089回転とあり、結果飛距離は210ヤードとなっています。仮にこの打ち出し角度が17度で、バックスピの量が1800回転だったとしたら、飛距離は10ヤード以上伸びます。

それではどのようにしてそれらの数値を適切にするのか？ 一番簡単な方法は「ゴルフクラブの設計通りに構え、ボールを打つ」ということです。実は、多くのゴルファーが設計通りにゴルフクラブを構えていないの

です。画像2のように構えたときの自分の視点から見た目標方向に直角にフェースを合わせることは理解できると思います。しかし、真横から見たフェースの向きも考慮しているゴルファーは少ないです。

ゴルフクラブは地面にポンッと置くと座りの良いポジションがあり、その向きに対し平向に構えるのが正しいポジションになります。画像3の上が設計通りにクラブを置いた時のフェースの向きなのですが、フェースは適度に上を向いていますね。しかし



ボールを飛ばせていないゴルファーは下の画像のように、クラブヘッドのお尻側を持ち上げ角度を殺すように構えていることが多いです。ボールはインパクト時のフェースの向いている方向に飛び出します。この状態で打つと、ボールはとても低い弾道で飛び出し、すぐに地面を転がってしまいます。

皆さんもゴルフクラブを正しく構え、効率良くボールを飛ばせるようになりましょう！

Biography 高田洋平



DPT, CFMT, OCS, SCS, CAOFT, 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