



Discover !

ゴルフスイングのなぜ？

Series No.1_Revised

これさえ分かれば、
球打ちが上手くなる。

Golf Swing : Many Whys Club 2013

スイングプレーンは一つなの？

- スイングプレーンは無限にある。
 - スイングプレーンは、スイング中、常に移動している。変化しているのではなく移動している。
 - スイングプレーンを変化させて球打ちをするから、ややこしくなる。
 - スイングプレーンは単に、移動するだけ。
 - 移動する分だけ、無限に存在する。

スイングプレーンの新しい概念。

- 球を打つのは、クラブヘッド。これは、間違いがない。
 - 手元、腕、上体、下半身はクラブヘッドを動かすために使われる。
 - クラブヘッドにはシャフトが挿してある。
 - アドレスしたとき、地面に置かれたクラブヘッドとシャフトが作る角度が生じる。この角度がスイングプレーンを作る角度だ。これをSSC角度という。
 - このSSC角度は、理想的には、変化しない。
 - これが、スイングプレーンが無限に存在する理由だ。
 - クラブごとにSSC角度は決まる。
 - また、アドレスの仕方によってSSC角度は変化する。

スイングプレーンが理解できると 球打ちが楽になる。

- スイングプレーンは存在する、しかも無限に存在する。
 - 変化しないのは、SSC角度だ。これは一つだけだ。
 - SSC角度は、シャフトプレーンを形づくる重要なものだ。
 - シャフトプレーンとスイングプレーンは同じ意味だ。
 - スイングプレーンを具体的に表現するのがシャフトプレーンの概念だ。
 - シャフトプレーンを形作るSSC角度は、スイング中変化しない。
 - シャフトプレーンは、SSC角度を保ったまま、上下に移動するだけだ。
 - シャフトプレーン上を走るシャフトとヘッドは、プレーンが上下する間に、その位置を移動する。これは、フィニッシュまで続く。
 - ヘッドの動きは、円運動となる。さらに、スイングの動きは、サイクロイド曲線を描くこととなる。
 - 手元がサイクロイド曲線を描けば、ヘッドもサイクロイド曲線を描く。
 - サイクロイド曲線の1点に繋がっている先が円運動を描けば、その運動もサイクロイド曲線だ。
 - ヘッドが最速で下降する曲線がサイクロイド曲線だ。

サイクロイド曲線とは

- サイクロイド曲線とは、ある大きさの円が回転移動するとき、円周上にある1点が描く軌跡のことだ。
- サイクロイド曲線には、二つの大きな特徴がある。
 - 一つは、サイクロイドの等時性
 - テンポの理解
 - 他の一つは、サイクロイドの最速下降性
 - ヘッドの最大加速の理解

コッキングは最大飛距離の必須要素

- コッキングなくして最大飛距離は確保できない。
 - コッキングは単に手首を曲げることではない。
 - コッキングはシャフトプレーンをなぞるようになされるべきである。
 - そうでないと、ヘッドはシャフトプレーンをクロスすることになる。
 - シャフトプレーンをクロスしたヘッドは、どこかで調整しない限り、インパクトで正しく球とコンタクトしない。
 - 調整することが、スイングの効率を落とすことになる。

ゴルフにおける体重移動とは

- 本来、体重移動は意識して行うものではない。
 - スイングの結果として、体重移動はなされるものである。
 - 上体(アッパーボディ)のハードな動きを支えるのが腰から下(ローワーボディ)の役割だ。
 - 上体(アッパーボディ)の正しい(効率的な)動きができれば、下(ローワーボディ)は正しく動いていく。
 - 一般には、誤解されている。
 - フットワークを使えば、球が飛ぶと勘違いしている。
 - 上体(アッパーボディ)をハードに使うためには、ローワーボディもハードに使われるに過ぎない。上のハードな動作に耐えられる下の動きが必要となるのだ。逆ではない。

スイングは本当に回転運動なの？

- 回転とは、ある軸を中心にして、その軸が回転することを言うのだ。
 - 人は2本足でたっている。回転の軸はどこにあるの？
 - クラブは両手でグリップしている。
 - 180度回転できるのは、肩のラインのみである。
 - バックスイングで90度、フィニッシュで90度。
 - これに腰の柔軟性が伴って、もっと回転することになる。
 - 背骨を軸に両肩が回転するのみである。

円く振るって本当？

- クラブヘッドの円運動は、固定された中心の円運動ではない。
 - リサーチ曲線を描くのがクラブヘッドの動きだ。
 - リサーチ曲線とは、縦の動きと横の動きの複合曲線をいう。
 - 縦の動きは手元の動き、横の動きは上体(アッパーボディ、あるいは胸)の動き。
 - イメージとしては、投げ縄のイメージである。
 - 円運動をしているロープの輪が上下しているようなものだ。

上げて下ろすの、本当の意味

- 某有名プロの一言。
 - 球打ちとは、クラブを上げて下ろすだけ。
 - 正しい(力学的に効率のよい)スイングができていれば、ゴルフスイングとは上げて下ろすだけなのだ。
 - 他にすることはない。
 - クラブヘッドは勝手に上がって、勝手に下りてくる。
 - 上げるときには、若干のパワーが必要
 - それが、バックスイングの開始時点だ。
 - 手先で上げては、もともこもない。
 - 下げるときは、位置エネルギーを活用する。
 - それが、ダウンスイングの開始時点だ。
 - 手元を下ろすだけで、ダウンが開始する。

ホンのチョットした考え方のコツ

- 重力、位置エネルギー、遠心力、を考えるだけで、スイングの概念がガラッと変化する。
- 球を打つのは、クラブヘッドだと考えるだけでスイングは変化する。
- トップの基準は存在すると考えるだけでスイングは変化する。
- フィニッシュの基準も存在すると考えるだけでスイングは変化する。
- インパクトの形がイメージできれば、スイングは変化する。
- さらに、シャフトプレーン(SSC角度)がイメージできれば、スイングは更に変化する。
- コッキングの重要性を理解すれば、スイングは変化する。

メンタルの本当の意味

- 球が打てなければ、メンタルは意味を持たない。
 - リラックスした自然な動作を可能にさせてくれるのがメンタルである。
 - メンタルの達人がいたとしても、球が打てなければ、ゴルフにはならない。
 - 正しい(力学的に効率のよい)スイングの球打ちができて、初めてメンタルが生きてくる。

誰でも標準飛距離は出せる

- 力学に逆らわないスイングは誰でもできる。
 - 上げた手を自然と下ろすように。
 - 誰でも、何でも、重力の影響を受けている。
 - 上に上がったものは、どんなものでも、下に下りる。---(例外は、空気より軽いものだけ)
 - スイングにおいては、位置エネルギーを活用する。
 - トップの高さが飛距離に影響を与えるのは、位置エネルギーのせいだ。

効率のよいスイングとは！

- 力学に逆らわないスイングのこと。
 - クラブヘッドの動きは円運動の一種の動きをする
 - インパクトで最大の遠心力を発揮させるためには、サイクロイド曲線の最下低で球とコンタクトさせる。
 - そのためには、手元もサイクロイド曲線を描かなければならない。
 - これを行うための諸動作がゴルフスイングである。

イメージ力の大切さ

- 効率のよい(正しい)スイングが出来て、球打ちが楽しくなってくる時、イメージ力の豊かさが求められるようになる。
 - リラックスして球打ちが出来るということの真意は、球打ちの諸動作を自律神経に任せることが出来るということだ。
 - 自律神経は、イメージ力に左右される。イメージ力が強化されればされるほど、自律神経はイメージ通りの働きをするようになる。

練習でのイメージ力の大切さ

- ゴルフはスポーツだ。単なる遊びではない。
 - 上手くなるには、それなりの練習(球打ち)が必要になる。
 - ワンポイントアドバイスが役に立つのは、球打ちが出来ている(正しいスイングが体得できている)人にとってのみである。
 - 自律神経の働きに任せた球打ちができるようになるには、練習でのイメージ力の養成が一番の近道だ。
 - 自律神経に植えつけられたイメージは、イメージするだけで、その動作を具現化する。

日常生活の中のイメージ力

- 日常では人はイメージ力により生活している。
 - 歩く、走る、食べる、ものを投げる、など全ての動作はイメージ力による自律神経の働きである。
 - ゾーンに入る、忘我の世界に入るなどは、100%自律神経の働きの中にあることと同義である。
 - 普段の生活では、イメージ力を駆使して自律神経を活発化させていることはあまりない。

ゴルフと日常生活の関係

- ゴルフの上手な人は、押しなべて元気である。
 - その大きな理由として2つのことが言える。
 - 一つは、イメージ力を駆使した球打ちにより自律神経の活発化を鍛錬していること。
 - 一つは、広大なゴルフコースを歩いていること。
 - 自律神経は全身に張り巡らされた迷走神経とつながっており、自律神経の働きは体全体と脳への影響がとても大きいといわれている。