

新たな発見

先日、久し振りの（約5ヶ月）に球打ちを実践した。球打ちをお休みしていた間は素振りにて鍛錬を繰り返してきた。

その効果は抜群であった。

但し、久し振りの球打ちのためであろうか、最初の2・3球はシャンク球ばかりであった。

これには理由があった。

素振りでは実際に球を打っていないことから、ターフを取るインパクトをしていないことから発生していた。インパクトでの微妙なタイミングの差がその原因であった。

その後は、とても力強い球筋の出球を体感することとなった。

新たな発見もあった。

それは、イメージを変化させるだけで球筋、つまり出球を変化させることが可能となったことだ。

先日ミケルソンの貴重なインパクトの写真を入手した。

これには驚愕した。

何に驚愕したかというと、インパクトでの左右の大胸筋の使い方がとても印象に残ったからだ。

クラブヘッドと左肩とで綱引きをしている様子をはっきりと分かる瞬間の写真であったからだ。また、右の大胸筋の使い方鮮明に写しだしていたからだ。さらには、体全体の使い方がまさに綱引き状態になっていたからだ。

右の大胸筋の使い方は右肩の使い方と関連している。右肩と右胸を小さく使う

ためには大胸筋の使い方を学習しなければならない。ここが小さく使えるようになる、手元が走るだけでなく、右肩が前方に出なくなるのだ。ことさら右肩の突っ込みを防ぐことに注力する必要はなくなる。大胸筋を小さく使うことでそれらは解消する。

ミケルソンのインパクト写真はゴルフスイングのイメージを根底から覆すものである。動作結果としての見え方とスイングを行う際のイメージの問題を鮮明に説明してくれている写真でもある。宝物といって過言ではない。

ここどころ、切り返しについて分析と記録を続行中である。脳とは不思議なもので、ある時とんでもない結論を引き出してくることがある。それがバックスイングとダウンスイングについてであった。

脳がこれらについての結論を導き出すためには3つの要素があったように思う。

その一は、腕の振り「剣道のお面」。

その二は、ベンホーガンの力説していたワッグル。

その三は、ミケルソンのインパクトでの綱引き状態の写真。

これらがミックスされて、バックスイング、切り返し、ダウンスイング、それぞれの効率的な動作とイメージが固まってきた。

このイメージが出てきたお陰で、ゴルフスイングのティーチングメソッドがともシンプルなものになってきた。

ハンク・ヘイニーが言っている「アップ・アンド・アラウンド」がこれにあたる。順番に説明してみよう。

まず、ワッグルだ。ワッグルの動作でヘッドが上がっていく方向を決める。ヘッドの上げ方は、左グリップを真下に押し下げることで行う。

ヘッドが上がりはじめたら、手元をヘッドの上がる方向へ肩を支点にして上げていく。

絶対にしてはならないことは、手元を飛球線後方に引く動作を加えること。これは絶対にしてはならない。これをするバックスイングの軌道が狂ってしまう。狂った軌道は修正しなければならなくなる。

あくまでも肩から先をクラブヘッドの上がる方向へ上げることだけである。これが腕の振りの本質なのだ。

これがハンクの言っている「アップ・アンド・ア라운드」の内の一つ「アップ」だ。

次に、以上の動作に上体の動作を加える。つまり、「右向け右」だ。体の基本的な動作だ。

これがハンクの言っている「アップ・アンド・ア라운드」の残りの「アラウンド」だ。

これらの各要素をバックスイングの開始とともに同時に行うことでスムーズにトップまで効率よくスイングすることができるようになる。

大事な点は、体の回転とクラブヘッドの上がり方の同調だ。体の回転がトップに到達する時間とクラブヘッドがトップポジションに収まる時間を同じにする。これが同調だ。両者が同調できてさえいれば、切り返しは簡単になる。

切り返し時点からダウンスイングに入るのだが、手元と肩を含む上体を回そうとする意識を捨てることだ。これが大事だ。

トップ（切り返し時点）からインパクトまでの所要時間は、0・3秒程度に過ぎない。トップで、「エイッ」と思ったらもうインパクトだ。

腕を振ることや、肩を含む上体を回そうと意識した時点で、振り遅れという現象に陥る。それらを意識した時点で、0・3秒は経過している。振り遅れだ。つまり、この時点でスピーディなスイングは放棄され、こうした振り遅れを修正するために、ダウンスイングをユックリなどということがまことしやかに言われているわけだ。飛距離よさよつならだ。

世界のトッププロでユックリダウンを行っているものは皆無である。そのように見えるだけである。その証拠に彼らの大胸筋の発達しているのがシャツの上からでもよく分かる。ダウンスイングで右肩を小さく使いかつ素早く回してやるには大胸筋のパワーが必要になる。そのため一流プロは殆ど例外なく大胸筋が発達している。

さて、振り遅れとは、具体的にはどういうことをさすのか理解できているだろうか。そもそも言葉だけでその実体の理解がなさ過ぎるのが問題である。どういっわけかレッスン書やゴルフ雑誌においてもこの振り遅れという言葉は頻繁にでてくるのだが、その実体について解説しているものは殆どない。

簡単に言うならば、振り遅れとは、手元がインパクトポジションに到着しているのにヘッドがまだインパクトポジションにないということだ。

インパクトではヘッドが手元を追い越すということとはよく言われる。だがどうすれば、それが実現できるのかについては言及があまりない。現象面を解説するものはたくさんあるが、その原因について解説するものは殆どない。これはどうしたことか。実は球打ちはそんなに難しいものではなく、初めから正しい基本を学んでいけば普通に球打ちができるようになるまでは大して困難なことではない。

余計なことはさておき、トップ（切り返し時点）からダウンに入るにはどうすればよいのか。イメージとしては次のようになる。

体とヘッドが切り返し時点に達したら、開いている右の大胸筋を一拳に閉じる動作に移る、同時に右グリップの甲を地面に正対するように右腕を伸ばす動作を加える。これでヘッドはダウンのスイングプレーン上を走るようになる。大胸筋を閉じる動きは肩を回すことになり、その結果、手元をインパクトポジションへ導いてくれる。あとは一気に振り切るだけだ。というか、振り切らざるを得なくなるのだ。

切り返しが全てという理由もここにある。先の動作がパワフルになればなるほど、飛距離は増加する。またインパクトでは何もすることはない。

この切り返し動作で一〇球も球を打てば、左脚が悲鳴を上げるであろう。それほどパワフルになるのだ。

是非お試し願いたい。

平成二十三年二月十一日記

社団法人