

切り返しこそすべて！

「切り返し」がすべて

切り返しこそすべて

若い頃の腕力・体力に頼ったゴルフスイングからの脱却を目指してゴルフスイングの根本改造に踏み切ったのが七年前。振り返ってみると随分無茶な球打ちの練習を積み重ねてきたものだと感慨で一杯である。

体を壊したのは3度になる。一度目は一種のぎっくり腰。それでも球打ちは続けた。二度目は左脚の脛脛の肉離れ。それでも球打ちは続けた。3度目は脇腹から背中へかけての筋肉痛。立っていられないほどの激痛であった。それでも球打ちは続けた。左手の腱鞘炎にいたっては3度克服しなければならなかった。もちろん、球打ちを休むことはなかった。

腕力・体力に頼ったゴルフスイングからの根本的なスイング改造への道のりはとても厳しいものだった。

回り道、迷い道、戻り道、様々な道を通ってきた。目的地に向かっての一本道は見つからなかった。それこそあらゆるワンポイント的レッスン情報を片端から試してきた。一つを体得するにもそれなりの時間と球数が必要となる。それこそ一つ一つの積み重ねだ。それしか方法がなかった。

このような球打ちの足跡は、球打ちの記録としてすべてデータベース化されている。いつでも検索して参照することができるようになっている。そのデータベースを整理整頓してみて気づいたことは、同じテーマであっても時間の経過とともに理解内容が変化していることであった。例えば、切り返しがとても重要であると自覚して、切り返しについて研究し球打ちによってそれを検証していく。ある時、切り返しとは、このことだったのかと合点がいくようになる。そして次のテーマに突き進んでいく。このようにして次から次へとでてくるテーマに挑戦していくことになる。ある時、また、切り返しが問題になってくる。以前合点した切り返しはまた修正しなくてはならなくなる。そのための球打ちがまた必要になる。

こうしたことの繰り返しは七年間であったような気がする。つまり、すべては相互関連していてワンポイント的なことでは解決できるものではないという結論に至らざるを得なくなってしまう。データベースを整理して見えてきたことが以上のようことになる。

巷には多くのレッスン書が溢れかえっている。それぞれ言われていることは皆正しいことには違いない。すべて部分的には正しいことなのであろう。但し、全ての人にとっての正しさかということになると話は別だ。なぜならば、体の動作は全て、あえて全てと

切り返しこそすべて！

繰り返しこそすべて！

しまおう、全身的対応動作だからである。普段なにげなくおこなっている日常的な動作、例えば、歩く、腕を上げる、ものを持ち上げる、などの動作をよく観察してみると分かる。

地球上には重力がある。質量のある物体には必ず重心が存在する。重心とは、その質量のバランス点のことだ。重心点を支えることで物体は安定した状態で静止する。（注：外部からの応力がかかっていないという条件がつく）

人の体もこうした重力の影響を受けており、常に重心が存在している。重心をコントロールすることで体のバランスをとっている。人のあらゆる動作は、重心に影響を与える。従って体は常にバランスをとるための全身的対応動作を行っている。こうした全身的対応動作は無意識の内に自律神経が行っている。

ゴルフスイングにおいてワンポイント的なレッスンが身につかないのは、こうした人の体の全身的対応動作能力のせいではないかと考えられる。

従って、本当に大事な基本中の基本の修得なくしてスイングの改善はありえないとも言える。逆に言えば、その基本中の基本さえ体得できさえすれば、そのほかは付いてくるともいえる。その基本中の基本が、「右向け右・左向け左」と剣道の「お面」打ちの動作だ。その二つの動作が複合化したものがゴルフにおける球打ちになる。

標題の「繰り返しこそすべて」という考え方も、右の基本中の基本が体得できていないと砂上の楼閣になってしまう危険をはらんでいる。基本が体得できた上で、効率のよい球打ちを追求していくために必要なのが切り返しの巧拙なのである。切り返しが体得できれば、それらを、よりパワフルにしていくなための方法は無限と行っていいくらい存在する。それこそ、巷のレッスン書を参考にすれば、あなたにピッタリの方法もたくさんあるであろう。

スタンス、グリップ、テークバック、コッキング、ダウンスイング、スイングプレーンなどなど、ゴルフスイングに関する殆どの動作は、スムーズで効率的な「切り返し」を行うためのものであるといっても言い過ぎにはならないだろう。逆に言えば、スムーズで効率的な「切り返し」が体得できさえすれば、ゴルフがとても楽しめるものになる。苦しむのではなく、楽しめることになるのだ。スムーズで効率的な「切り返し」こそ、球打ちの極意と言える。

楽にスイングしているように見えるのに、とてもパワフルなショットを放っているプレーヤーに共通しているのは、スムーズで効率的な「切り返し」が体得されているという事実

繰り返しこそすべて！

だ。ラウンド中に時々遭遇することのある、とてもご年配でキャシャに見える方が、見事なティーショットを放たれているシーンを目にする事がある。なぜあんなに楽にイングしているように見えるのに、あんな見事なティーショットを放つことができるのか、疑問に思ったことはないだろうか。そこには特別な秘密があるわけではない。その方は、スムーズで効率的な「繰り返し」が体得できているのだ。柔らかな腕使い、柔らかな手首、スムーズに回転する上体、これらが身につけているのだ。

柔らかな腕使いや柔らかな手首は、スムーズで効率的な「繰り返し」を追求していくとき、必ず必要となってくる体の特性なのだ。つまり、スムーズで効率的な「繰り返し」を追求していくならば、そうした体の特性が身につけてくるということに他ならない。また、逆も真なりといえる。それは、子供や女性には、そもそも体の特性として、腕力などがもともと充分ではない。従って効率的な「繰り返し」が身につかない限りパワフルなショットが手に入らないということが現実としてある。しかしながら、男性の一般アベレージプレーヤーの場合、腕力や体のパワーで球打ちを行っているのが大半だろう。スムーズで効率的な「繰り返し」で球打ちができている人はそう多くはない。

その理由として考えられるのは、どんな打ち方でも、インパクトでクラブフェースが正しくボールとコンタクトするならば、ナイスショットになるからだ。例えばそれが偶然の産物であってもそのショットはナイスショットなのだ。では同じショットをもう一度打てるのかとなると話は違ってくる。

スムーズで効率的な「繰り返し」こそが、再現性の高いショットを約束してくれるのだ。スムーズで効率的ということは、理にかなっているということである。

スムーズで効率的な「繰り返し」は再現性が高いということは、正しいインパクトを手に入れる可能性がとても高くなるということだ。重力に逆らうことなく、理にかなった、「繰り返し」が体得できるということは、体力の許す限り、スイングスピードを速くすることができるということだ。スイングスピードが速くなればなるほどヘッドスピードは上がる。つまり、貴方のポテンシャルの最大値を追求することができるのだ。スムーズで効率的な「繰り返し」の体得こそが球打ちの極意といえるのだ。そのための、構えであり、イングプレーンであり、コッキングであり、体の回転であり、グリップの良し悪しであり、リズムなのだ。テンポといってもよいだろう。

スムーズで効率的な「繰り返し」を行うために、その他の全ての動作があるのだ。逆ではないということをお肝に命じたいものだ。

繰り返しこそすべて！

次回レポートでは、スムーズで効率的な「繰り返し」を体得するための具体的な方法を検討してみたいと思う。今までの球打ちのスイングとは違和感のでてくることが多々あるものと思う。とりあえずは真っ白な心で理解し、試してみたいと思う。片手シングルさんやプロは皆実践していることなのだから。ただ、プロや片手シングルさんのスイングを外見からみても分からない部分なのだ。しかしながら試してみれば分かる。是非トライしてみたい。予定は未定だ。