

切り返しこそすべて！

「切り返し」がすべて

連載第二回

スムーズで効率的な「切り返し」の追求

スムーズで効率的な「切り返し」を体得するための方法を検討していくのだが、ものごとにはやはり順序というものがある。それにはゴルフスイングとは一体どういうものなのかを理解しておく必要がある。ゴルフスイングにおける基本的な体の動作についての理解が必要であろう。

ゴルフスイングとは体の二種類の動作の複合化されたものであるということ。「右向け右・左向け左」で行う上体の左右への回転動作と剣道の「お面」打ちにおける腕の振りおろしと振り上げ動作、この二つが複合化されたものが、球打ちにおける基本的な動作であることへの理解は必要となる。それらは球打ちのエッセンスのページ等を参照してほしい。

先ずバックスイングの方法から検討していくことにしよう。

テークバックはとても大事な動作であること。スムーズで効率的な切り返しを行うためにはとても大事な動作になる。テークバックの始動如何で全てが決まるといつても過言ではない。それほど重要な動作である。それは次の理由による。

テークバックの開始動作は、上体がトップに行き着く時間とクラブヘッドがトップに達するまでの時間を同調させ、スムーズで効率的な「切り返し」を行うための大事な初期動作になるからである。

テークバックの開始動作を間違えると、体がトップのポジションに達する時間とクラブヘッドがトップのポジションに達する時間を同じにすることがとても困難になる。この到達時間を同じにすることができれば、「切り返し」はとてもスムーズに行うことが可能になる。どんな方法でもそのタイミングが取れるならば、問題なくスムーズな「切り返し」はできることとなる。スムーズな「切り返し」が出来ないのは、トップに達するまでの時間が体とクラブヘッドとの間で異なるからだ。一般的には、体の回転に比してクラブヘッドが遅れがちになる。この遅れを何らかの動作で補完しないしは調整しなくてはならなくなる。例えば、トップで一時休止するとか、テークバックはユックリ行うとか、色々、ひとそれぞれに調整方法をも身につけていくものだ。しかしながら、補完動作ないしは調整動作が必要になるということは、タイミングを取ることができたとしても、スムーズで効率的な「切り返し」が可能になるということにはならない。

テークバックの開始動作は、クラブヘッドがプレーンにのり、上体がトップに行き着く時

繰り返しこそすべて！

繰り返しこそすべて！

間とクラブヘッドがトップに達して切り返しによってダウンの軌道に入ることとのタイミングが取れるためにはとても大事な動作になる。

気をつけなければならないことは、油断していると、クラブヘッドと体の同調を手先の動きで行いがちになり、無理な動作を発生させてしまうことだ。

スイングスピードを上げるためには、体の回転をスムーズにリズムカルに行うことが求められる。その体の回転にクラブヘッドを同調させるには、ヘッドを早めにトップポジションに到達させればよいといえる。そのこととバックスイングの開始動作とは密接に関連しているのだ。一旦、テークバックの始動がルーティン化されれば、スイングプレーンを余り考えなくてもよくなる。

近代ゴルフのバイブルとも言われている「モダン・ゴルフ」というベン・ホーガンによる著書がある。その中で、ホーガンが力説している動作に、ワッグルというものがある。ワッグルは単に、スイング開始前の力みを解消し、リラックスするためだけのものではなく、これから行うスイングの凝縮された予備動作である、と言っている。ワッグルの方法についても詳述されている。

スムーズで効率的な「繰り返し」を追求していく上でもベン・ホーガンの言うワッグルはとても大事な初期動作となる。バックスイングはこのワッグルという初期動作から開始されると考えたいものだ。単にリラックスするためではなく、バックスイングを正しく滑らかに行うためには是非とも実践したい動作なのだ。その部分を同著の中から一部引用してみたいと思う。

「中略・・・ワッグルにはそれぞれどこか多くの目的がある。それこそ、ショット・メーキングの特に重要な部分なのである。たいてい意味のない些事などではなく、練習スイングの雛形ともいえようし、本番のショットに対する要約されたドライ・ラン（試し振り）なのである・・・後略」。

ワッグルの仕方については、次のように述べられている。

「中略・・・ワッグルでは両肩は回さない・・・中略・・・ワッグルの場合、左手はコントロールの手でもある。右手は左手に応じて動く。クラブを後方へワッグルするときは、常に右肘が右腰の前部を突くようにしなければならぬ。これができる、左肘は当然かすかに突き出て、肘から下方の腕の下部が幾分ねじれ、左手は3インチほど目標に向かってボールを越して動く。両手が前方へのワッグルでボールへ戻される場合は、この左手がなお1〜2インチ目標に向かってボールを越して動くのである・・・後略」(1958年、ベースボールマガジン社発行、水谷準氏翻訳による)

繰り返しこそすべて！

本稿はベン・ホーガンの技術を解説するものではないので、これ以上立ち入ることはしない。しかしながら、ワググルという動作がバックスイングの開始、さらにはこれから行うようにするショットの凝縮版となる、ということとは理解して欲しい。参考までに左にベン・ホーガンのというワググルのイラストを示しておく。



さて、スムーズで効率的な「切り返し」を体得するための初期動作であるワググルがとても大事な動作であることを検討してきた。繰り返しになるが、とても大事なことでさらいしておきたい。

スムーズで効率的な「切り返し」がゴルフスイングの極意である。正しいワググルは極意を実現するための大事な初期動作となる。初期動作からバックスイングに入っていくのだが、正しく初期動作が行われれば、バックスイングがとてもスムーズな動作になる。その結果、ス

繰り返しこそすべて！

ムーズで効率的な「繰り返し」が実現できることとなる。
ワグネルの仕方

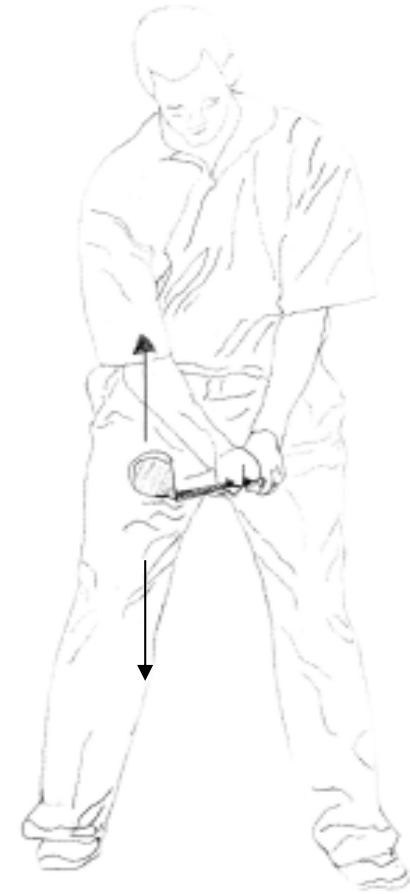
一、クラブをグリップしてアドレスの姿勢をとる。

二、前傾姿勢を少しばかりおこすことで、クラブヘッドがソールしている地面から10センチ程度浮くようにする。

三、グリップしている手元のポジションをアドレスの状態にキープしたまま、左グリップを真下に押すように動かすことで、クラブヘッドを上上げる。シャフトが水平になるぐらいまで上げる。右グリップを支点にして、梃子の要領で左グリップを真下に下げることのできるように上げるのだ。分かりにくければ、左肩を下げるようにしながらトライしてみたい。クラブヘッドを上上げるときには、クラブヘッドの重さが十分感じ取れるように柔らかくグリップするようにしたい。左グリップの真下への押圧を開放するとヘッドは自身の重さで下に落ちる。この動作を2〜3度連続しておこない、左手首がコック&アンコックされ、左手首の動きに連動して右手首もコック&アンコックされるのを、目で確認しながら、感じ取れるようにする。右手首が左手首に連動してコックされるときには、二の腕の手首部分が内転しているのを確認する。反対に左グリップの下への押圧を解放（アンコック）するときには、右手首が外転することを確認する。このように左右のグリップはスイング中一体化して動くのが理想だ。特にバックスイングにおいては特に大事なことだ。

四、右グリップを支点にして左グリップを真下に下げたり、下げる押圧を解放したりすることでクラブヘッドを上げたり下げたりがスムーズに出来るようにしたい。右グリップの位置を動かさないようにしたい。あくまでも左グリップに連動して手首が動く範囲内での動作が望ましい。（左図イラスト参照）

切り返しこそすべて！



バックスイングの始動

ワッグルによってヘッドの上がる方向や手首のコッキング&アンコッキングの感じが残っている内にバックスイングを開始したい。ワッグルはバックスイングを開始するためにはとても大事な動作であることを再確認してほしい。

バックスイングでは四つの動作がミックスされることになる。

- 一、ワッグルにてヘッドの上げ下げをグリップ部分のみでおこなうことでのヘッドの上がる方向と上げ方を練習したが、このヘッドをグリップ部分のみの動作でヘッドを上げることでバックスイングの動作を開始する。
- 二、バックスイングの開始時点でヘッドを上げるとは、すぐにコッキングを開始するということだ。
- 三、ヘッドを上へ上げながら手元を飛球線後方へ動かすのであるが、これを手先のみでやってしまうとは元もこもなくなる。肩の回転も同時に行う必要がある。
- 四、さらに、右向け右の要領で、トップのポジションまで上体をまわす。手元は、コッキングをしながら、螺旋階段を登っていくように上へ上がっていく。これは手元と腕を上へあげるイメージではなく、ヘッドの上がる方向に、手元と腕が上がっていくようにするのだ。この感じが螺旋階段を登っていくようなとの表現になる。すなわち、コッキングの方向とヘッドの上がる方向が一致しているということだ。

以上の四動作がミックスされてスムーズなバックスイングが可能となる。言葉にするととても複雑に感じるけれども、やってみればすぐ感じを掴むことができる。感じがつかめたらこれらがルーティン化するまで球打ちを練習することだ。

前節で、上体がトップポジションに到達する時間とクラブヘッドがトップに到達する時間を合わせるようにするといったが、どうしてもヘッドが遅れる人は、バックスイングの開始時のヘッドの上げ方を極端にして、トライしてみたい。一気にコッキングを完了してしまつぐらいの感じだ。それで丁度、トップへの到達時間が両者で同じになる可能性が高くなる。この辺りのかげんは、球打ちを行いなから、あるいは素振りをおこないながら、自分のタイミングを掴む以外に方法はない。その際のキーとなる動作は、ヘッドを上へ上げるためのコッキングをどの時点でのくらい行うかと深く関係しているので、よく練習して体得するようにしてほしい。一般的には、コッキングが完了するのが遅すぎるはずだ。今回は「繰り返しこそすべて」の最終回となる。予定は未定。

繰り返しこそすべて！