

切り返しこそすべて！

「切り返し」がすべて

連載第三回（切り返しがすべての最終回）

切り返しこそすべて！

切り返し

バックスイングがスムーズになると、ここでいうスムーズさとは、ヘッドと上体のトップポジションまでの到達時間が同じになることにより得られるスムーズさであり、コッキングも充分になされていることをいう。それによりダウンスイングもスムーズになる。それは、切り返しがスムーズになるからだ。

切り返しとは、バックスイングが完了し、ダウンスイングへ向けて、クラブヘッド、手元、上体、腰、脚などの全てのスイング動作を方向転換することを言っているに過ぎない。すなわち、クラブヘッドを漕いでいるときに、一方の頂点からクラブヘッドが下降に移行するときが、まさにゴルフスイングでの切り返しとなる。この切り返しがスムーズで効率的なものになれば、スイングが洗練されたものになってくる。これは、手先とか腕とか体とか、部分的な部位を使って行うものではなく、全身的なバランスを保った動作である。従って、ワンポイント的なレッスンでは会得するのがとても難しいことなのだ。切り返しがスムーズに出来るようになった時には、球打ちがとても楽しいものになる。

先にも述べたようにスムーズなバックスイングが体得できたなら、トップでのクラブヘッドと体の回転の時間差が解消する。すると、レッスン書などで、色々と理論が解説されている、右肩が前にでないようにするとか、頭を動かすとか、軸を保てとか、そうしたワンポイント的な要素は考慮する必要がなくなるのだ。微調整は必要になるかもしれないが、それらは本質的には大した問題ではないのだ。

ここでいうスムーズなバックスイングが体得でき、切り返しがスムーズになれば、さきのたいしたことではないといった要素は、球打ちを實踐しているうちに自然と必要な動作に微調整されてくる性質のものなのだ。スムーズなバックスイングを体得し、スムーズな切り返しが体得できることが大事なのだ。

バックスイングを開始したならばフィニッシュまでが一連の動作になる。途中で止まることはない。但し、外見上は、動作ベクトルが方向転換をする切り返し時点では、クラブヘッドの一方の頂点における一瞬の静止時点が発生する。但し、これはクラブヘッドの動作方向が転換するために発生する事象であり、動作が止まることとは意味が異なる。ダウンスイングがスムーズにならないのは、この方向転換がスムーズにおこなわれないことから発生している。その根本原因が先に検討した体とクラブヘッドの同調、すなわち両者のトップポジション、つまりクラブヘッドの方向転換ポジションと体の捻り戻し時点の時間差から発生してくる現象だ。この時間差が発生している限りスムーズで効率的な切り返しを行うことは殆ど不可能といえる。何かで調整ないしは動作修正をする必要がでてくる。その結

果が色々な形で言われている症状である。

以上のバックスイングから切り返し、ダウンスイングまでがスムーズにできるようになってくると、インパクトでは何もすることがなくなる。なぜなら、切り返し時点からダウンスイングを開始した後は、何かの動作を意識したとしても、筋肉を動かす指令としては余りに時間がなさ過ぎる。従って、ダウンを開始した後は何も出来ないのである。

フォロースルーによるダウンの調整

究極的にはゴルフスイングは左右対称になることが理想である。なぜなら、サイクロイド曲線も、円も、プランコも、基本的には左右対称の動きをするからである。これは、軸からの寸法が一定であり、軸が定まっていることからそうなる。

ゴルフスイングの場合は、逆の考え方が役に立つであろう。左右対称にスイングすることを心がけることで軸を作り出すことができれば理想であろう。従って、フォロースルーでの形をダウンスイングにおける形の正反対にすることができれば、左右対称のスイングになる。これで軸ができることになる。一旦軸が出来ることが体感できれば、その後は、応用の領域になる。フォローの形を変化させることで、ダウンの形も影響を受け、インパクトが変化することになり、球を自在にコントロールすることが可能となるわけである。

一旦左右対称のスイングが体感できれば、スイングがとてもスムーズになる。なぜなら、左右対称スイングが体感できているということは、最も効率のよいスイングの体感ができていることと同意となる。軸ができていくことになる。重心がフラフラしないということである。人のバランスセンサーはとても鋭敏なものであり、重心のフラフラは意識することしなないに関わらず、体全体で感じ取り、自律神経が調整する結果だ。この調整作業によって、何となく気持ちが悪いか、違和感があるとかの感覚的表現になる。バランスよく効率よくスイングできた時には、この自律神経の調整作用が発生していないといえる。従ってとても気持ちのよい感覚を得ることができるのである。

左右対称スイングが体感できた時には、ダウン側からであろうと、フォロー側からであろうと、左右どちらからでもスイングすることが出来る。これは、スイングをチェックするには持ってこいの方法となる。

繰り返しこそすべて！

繰り返しこそすべて！

スイングタイプについての考察

一般的にいわれていることは次の通りであろう。

アームスイングかボディーターンスイングか。

あまりゴルフに詳しくないプレーヤーの間では、アームスイングは手打ちスイングであり、ボディーターンで球を打つことこそ本物だと考えられているようだ。

腕力や手先に頼って球打ちを行うことと、肩から先の腕を柔らかくして振ってやることとは根本的に異なる動作だ。腕を出来るだけ素早く振るには腕全体がリラックスしていなければならぬ。力んでいては強く叩くことはできても素早く振ることは叶わないであろう。この違いが体感できていないことから、先の理解間違いが起こる。腕を積極的に素早く振るために必要な動作がボディーターンという動作であることへの理解が困難になるのだ。この両者の関係を勘違いしては気持ちよく球打ちを行うことは先ず不可能である。

昨今は、ゴルフクラブの進歩のお陰で、どんな打ち方でもそれなりに球を打つことができようになってきた。従って球打ちが気持ちよいか悪いかは関係なく、兎に角もボールが一定の距離を、余り曲がることなく（トラブルにならない）飛んでいき、最終的にはスコアという形で、一打でも少なくホールアウトできれば、それで満足ということになっている人もたくさんいるのではないだろうか。それはそれで結構なこととすべきだとは思ふ。しかしながら、それだけでは、ゴルフの楽しさはスコアの良し悪しに大きく影響されざるを得ない。また、その範囲内の楽しさしか享受できないだろう。

先のアームスイングかボディーターンかの結論を言えば、スイングができている人にとってはどちらでも良いといえる。要は、腕を振ることを主体にしているのか、ボディーターンを主体にしているのかの違いではない。両者の違いは、飛距離を求めるか、精度を求めるかによってウエートの置き方が異なるだけのことである。

ともかくにも必要なことは腕が素早く振れるようになることである。腕を素早く振ることとは、肩から先の腕を素早く動作することだ。そのイメージを具体的に体感するために、右手でも左手でもどちらでもよいが、肩から先の腕を、大きく円を描くようにグルグル回してみるのだ。それも出来るだけ、大きな円を描くようにする。そして、そのスピードを徐々に上げていく。その時にグルグル回している腕以外の体の対応動作を感じるようにする。ゴルフという所のボディーターンにあたる動作がこの体の対応動作ということになる。

繰り返しこそすべて！

従って、アームスイングかボディーターンかを議論すること自体に無理があるといえる。先ず必要なことは腕が素早く振れるようにすることである。腕をグルグル回すことで発生する遠心力を感じとれるようにすることである。肩が抜けそうになるくらいに回せるようにすることである。そうした動作に対応して体はバランスをとるためその他の体を使うのである。この対応動作がボディーターンに繋がっていくのである。より腕を速く振るために積極的に体を使ってスイングするために必要となってくるのがボディーターン動作なのである。従って、腕を素早く振るための体の対応動作が体感できていなければ、積極的なボディーターン動作をイメージすることはほぼ不可能といえる。腕の振りができてからこそ、ボディーターン動作が必要となってくるのである。逆は基本的にはないといえる。

この稿にて「繰り返しこそすべて」の検討を終わりにしたいと思う。よくよく検討してみてください。次回からは、細かい動作要素について各種検討していきたいと思う。一見するとワンポイント的な要素についての検討事項もでてくるものと思うが、基本が体得でき、スムーズな切り返しが出来ているならば、微調整ないしは、よりパワフルなショットを追求する上では、大事な要素となるものと確信しているもののみを公開させていただく予定である。乞うご期待といった感じである。(筆者)