

読売新聞 1月31日掲載分

高垣真路の TeeBreak

ゴルフスイングの肝



このコーナーは、西の森ゴルフパークの
ゴルフコラムです。



「苦しい〜！」

広告

大変窮屈で苦しい動作になります。

あなたは前傾姿勢で前を向いたまま、背後にある食器棚からキーがのつた皿を手のひらにのせて降ろせますか？ 妙な質問をしましたが、これは「ゴルフスイングの肝」となる技の模擬テストです。理論上ゴルフスイングは、構えたときのボールから首を通過する延長線を芯に、円を描いて後頭部からクラブを振り降ろします。ただしそのようにするとダウンスイングはうつむいていることもあり、背後の柵から皿を降ろすのと同様に、

プロゴルファーの多くはこの課題を、顔を後方にそむけることによつてなんとかしのいでます。この「(ヘッド)ビハイン・ザ・ボール」とも言われる技をこなし、さらにふだんから肩や肘の可動域も広げないと、ナイスショットはのぞめません。さあ今から食器棚の前にいきましよう。または野球のキャッチボールもいいですよ。

(元PGAティーチングプロA級)

夜間・休日 2時間半 たくさん打ちたい方に最適!!

打ち放題!

随時受付中!!

個人レッスン・各種ゴルフ教室

西の森ゴルフパーク 宇都宮市 駒生町1780-1

西の森ゴルフ 検索 ☎028-652-3344

この「高垣真路の TeeBreak」は、「読売新聞栃木版」に
毎月最終金曜日に掲載されています。