



# 握り方を覚えよう PART.1











## ニュートラルグリップの作り方

グリップは体とクラブをつなぐ唯一の接点。体の動きを正確に伝えるためには絶対的に正しくグリップせねばならない。

正しいグリップとは

- ① テークバックからインパクトまでの一連の動きの中でクラブへの最も有効な力の強さや方向を乱さない。
- ② テークバックからインパクトまでコッキングやレバーシステムが自然発生しやすい。
- ③ 手や腕の位置がテークバックからインパクト、フォローにかけて体の正面からずれない。
- ④ そして最も大切な役目は、スイング中にクラブフェースをスクエアに保つこと。

グリップで大切なことは両手のヒラの向きが同じ向きに揃うこと。うまく握れない時は2cm幅の定規を使うとヒラが同じ向きになる。また左右の手のV字をしっかりと締めることも出来る。このように握れば、左手の人差し指、右手の中指と薬指の第2関節が一直線に並び、これが左右の手のヒラが同じ向きになっているかのチェックにもなる。

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|   |   |   |   |
| グリップのキーワードは猫の手。   | 指の第2関節までと手の甲を直線的にする。  | 定規を写真のように握れば形を覚えられる。   | 左手は人差し指の第2関節と小指の付け根に当てる。  |
|  |  |  |  |
| 右手は薬指・中指は第2関節、人差し指は打1関節を定規の角に当てる。   | 右手の生命線に左手親指の稜線にあてがう。  | 右手小指は、左手の人差し指と中指の間にあてがう。   | 左手の人差し指、右手の中指と薬指の第2関節が一直線に並ぶように。  |
|  |  |  |  |
| 左右の手のV字が平行になっていれば左右の手のヒラが同じ向きになっている。  | 右手の生命線に左手親指の稜線にあてがえば左右の手の高さはほぼ同じになる。  | ところが、親指の稜線が1cm下にずれると →   | 右腕が高くなり、これでは正しくクラブフェースをコントロール出来ない。  |

正しいポジショニングを知るためにはドリルが正しく行うことが前提である。

そして、ドリルを正しく行うには、ドリルを始める前のスイングセンターの位置が大変重要になる。



右股関節上にスイングセンターをセットする PART.2

|  |  |                             |                                      |
|--|--|-----------------------------|--------------------------------------|
|  |  |                             |                                      |
| <p>前ページのドリルだがアドレス時にスイングセンターを、右股関節の真上にセットすることで</p>            | <p>正しく回転することが出来る。</p>  | <p>しかし、スイングセンターが真ん中にあると</p> | <p>このようにリバースピポットとなり、そっくりかえってしまう。</p> |
|  |  |                             |                                      |
| <p>スタンスを大きく開くとより理解しやすい。センターが真ん中にあると、そっくりかえって手がこれ以上上がらない。</p> | <p>右股関節上にセットされているとすんなり上がる。また大きく開くことで、右脚の斜めをキープする感覚もより理解しやすい。</p> |                             |                                      |



センターを真ん中にセットする人は上記のように正しく回転すると体重が右に来ないので両手で挟んだシャフトを横に回し、体重を右に乗せる動きをする方が多い。この動きはスエーであり、バックスイングで正しいプレーンより内側に入ってしまう。

またこの作用に対しての反作用がスピンアウトで、スライス引っかけの原因となる。