

ヒールアップは左足親指の付け根で立つ

プロがそとと教える レッスン 基本のウツ

「ヒールアップするのは古いゴルフ」とよくいわれる。左かかとを上げないでバックスイングするほうが上半身を強くねじることができ、飛距離が出るといわれている。

しかし、アイアンならともかく、ドライバーで左かかとをまったく上げずにバックスイングし、体をひねる(回す)ことは一般アマチュアには難しい。左かかとをつけたままバックスイングしているために、左肩が沈み込んで体重が左足にかかり、腰が横(右)に動いているだけのゴルフが多い。

「ボブ・トスキが日本でゴルフスクールを開いたときに、ヒールアップしないゴルフが多いので、日本人は飛ばしたくないのだからか」と、さかんに首をひねっていた。「日本人は体が小さいのだからヒールアップしないのだから。ジャック・ニクラス



飛ばさなくなさるか!

イラスト ドラゴンキング・リュウジ

左つま先立ちのイメージ

「ヒールアップすると正確なショットができないと思って、左かかとを上げてバックスイングしたら、左かかとを下ろすことによってダウンスイングを始め、振り抜いていく。左かかとを上げて下ろすだけでよいと教えていた。」

「ヒールアップすると正確なショットができないと思って、左かかとを上げてバックスイングしたら、左かかとを下ろすことによってダウンスイングを始め、振り抜いていく。左かかとを上げて下ろすだけでよいと教えていた。」

「ヒールアップしてアゴに向かって左肩を入れてやってバックスイングすると体重は右足に乗る。左ひざを中に入れてよつとしないで前に向けたまま、左かかとを真上に上げさせる。それで左足親指の付け根で立つようにしてバックスイングすると左肩がアゴのところで入っていくので、体重は右足に乗っていく。」

インサイド・レポート 嶋崎 平人

タイガー・ウッズが5月29日に来フロリダ州の自宅近くでフラフラの状態で行方不明になった。警察に逮捕されたニュースはゴルフ界に大きな衝撃を与えた。その後の取り調べで飲酒ではなく、腰の手術後に処方された薬によるものだとわかった。

ただ、警察に連行されて手定めたが延期になった。もちろん、この逮捕事件を受けてのことである。

11年間で2億アップしただけ

ボールの売れ行きへの懸念も懸念される。米国アクリル樹脂の生産は、日米の両国で生産されている。ボールの生産は、日米の両国で生産されている。ボールの生産は、日米の両国で生産されている。

「このボールが登場して糸巻ボールは一気にツアーから消えた。米国タイリット・ホームページによると、00年米ツアーでソリッドボールの使用率は27%。ところが翌01年は84%と急速に広がりをみせて、05年には100%になった。」

「00年は27.3%。それがソリッドボール100%になった05年は28.9%と、11年間でたった2%しかアップしていない。ボールメーカーの飛ばす次の一手が注目されている。」

「ヒールアップしてアゴに向かって左肩を入れてやってバックスイングすると体重は右足に乗る。左ひざを中に入れてよつとしないで前に向けたまま、左かかとを真上に上げさせる。それで左足親指の付け根で立つようにしてバックスイングすると左肩がアゴのところで入っていくので、体重は右足に乗っていく。」



石井明義 探し

ドライバーは300gがおおよその平均重量で、腕力のあるプロや上級者なら320g、非力な年配向けは270〜280gが目安だ。クラブを軽くしようと思ってもヘッド200g、シャフト50g、グリップ30gを組み合わせて、どうしても300g近くになってしまうのは仕方なかった。

クロー エアリアル168 α スペックドライバー

クロー エアリアル168 α スペックドライバー (ジオテックゴルフコンポーネント)

体力が衰えたシニアでも まだまだボールを飛ばせる

総重量230g切りの超軽量

ヘッド素材/極薄不均厚SP700チタン合金(フェース)、チタン合金(ボディ)

ヘッド容積/445cc

ロフト角/10.5度

ライ角/60度

ヘッド重量/168g

シャフト/フジクラZ EROスピイダー(先中調子・29.5g)

長さ/46.5g

バランス/B8.6

グリップ/ゴルフブランド・ツアー25(コードナシ、口径60、重量25g)

総重量/227.4g

価格/11万5200円

「ヘッドスピード38歳見当で振ってみると、インパクト音は低めではあるが、球離れがすごい。高反発フェースの性能がよくわかる。」

「クラブはクラウン部が真っ白でテラーメイトのような。シャフトは軟らかく遠心力を利用できる。全体的に軽くてアペレシブゴルフに頼りなく感じるが、ヘッドスピードが出ない、ラウンド後半になると疲れてボールが飛ばなくなるという年配者にぴったりだ。」

「ヘッドスピード38歳見当で振ってみると、インパクト音は低めではあるが、球離れがすごい。高反発フェースの性能がよくわかる。」

「クラブはクラウン部が真っ白でテラーメイトのような。シャフトは軟らかく遠心力を利用できる。全体的に軽くてアペレシブゴルフに頼りなく感じるが、ヘッドスピードが出ない、ラウンド後半になると疲れてボールが飛ばなくなるという年配者にぴったりだ。」