

★アマチュア必見ゴルフ実体験記

シングルへの近道

第3話「自分のスイングプレーンを
手に入れよう!!」



大ざっぱにとらえ
大らかに動かす!!

作画/樹本ふみきよ



適性スピン量

無駄なく伝わる

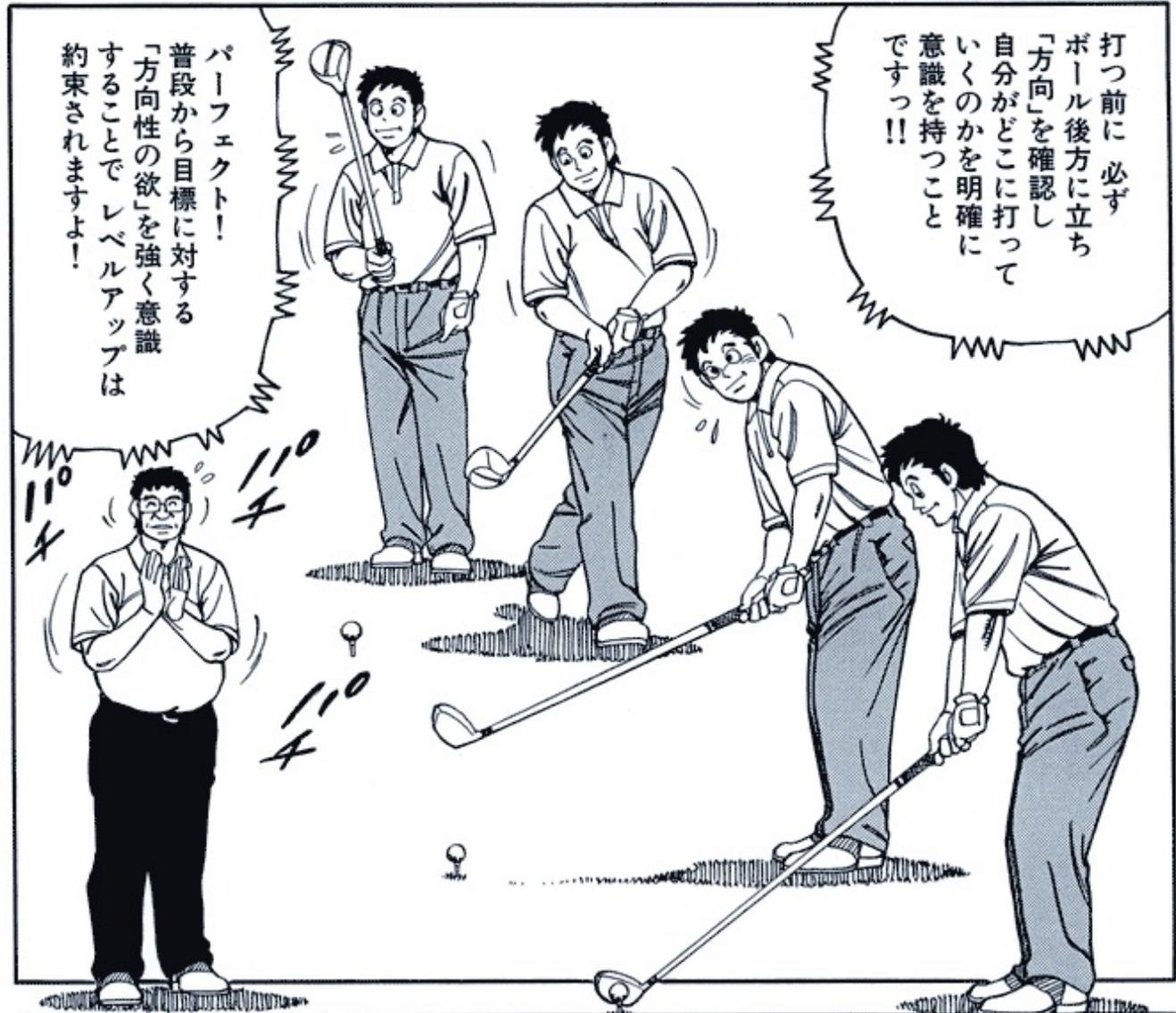
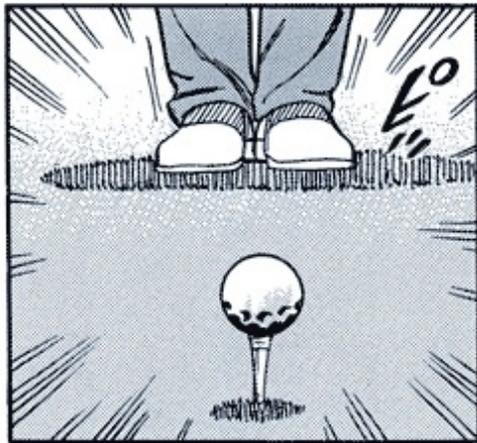
そのためには70%くらいの
力加減でフルスイングと同じ
大きさに振っていけばこのくらいの
飛距離になるのです!

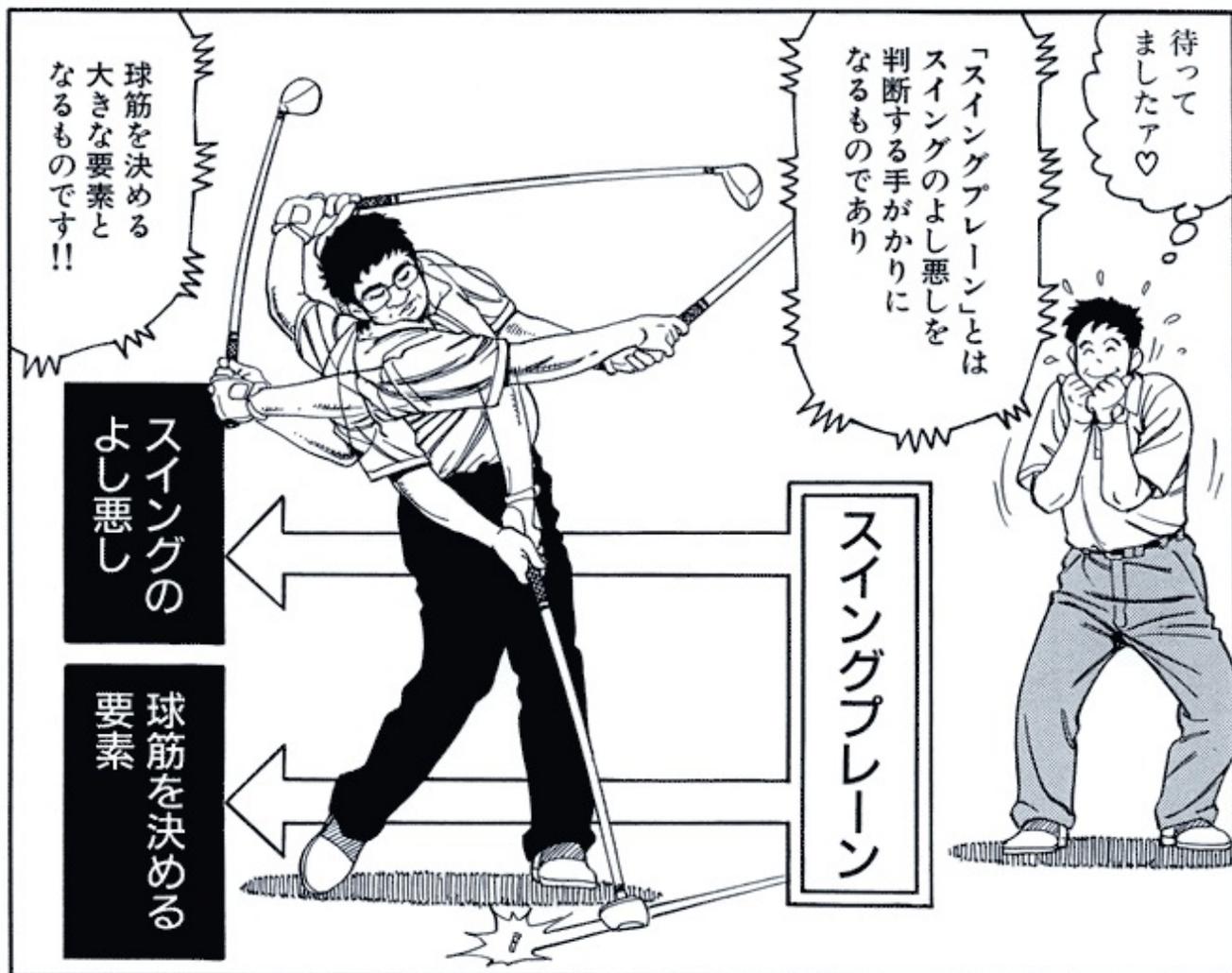
ボクの飛距離は250ヤードくらい
ですが220ヤードくらいの距離を
打つ感覚です

「70%力加減フルスイング」を
繰り返しすることでよいリズム
よいタイミングが身につく
体全体の無駄な力が排除でき
さらに体の回転がスムーズになり
ボールに伝わるパワーも
無駄がなくなるのですっ!

70%力加減フルスイング

あなたの球筋を決めるポイントがここにあります!!







かつてベン・ホーガンが唱えた「スイングプレーンはガラスの一面である」という理論はボールと肩を結んだ平面上にクラブヘッドを動かすというフイーリング的なことを表現したものです

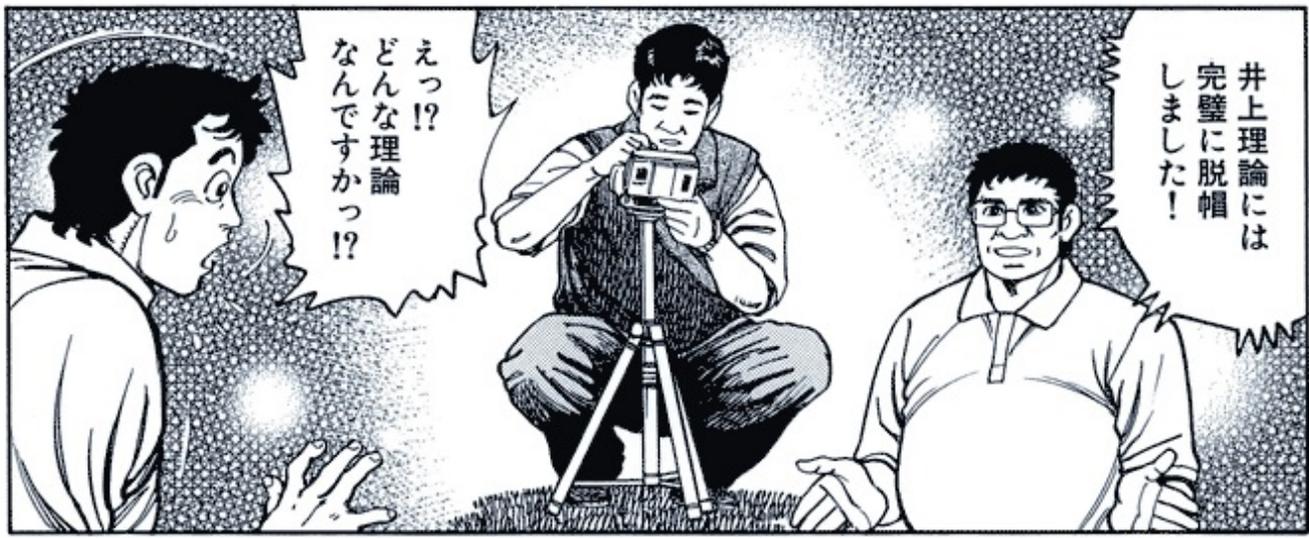
しかし人間の体には沢山の関節があり曲げ伸ばしすることができません

さらに捻転が加わることで体の動きはより複雑な動きになってしまいます!

私自身ベン・ホーガンのガラス板理論は納得していませんがそれだけでは不足だと考えていた所に井上透コーチに出会ったのです

関節の曲げ伸ばし





井上理論には
完璧に脱帽
しました！

えっ!!
どんな理論
なんですかっ!!

井上コーチいわくスイングプレーンは
「円筒形」つまりドーナツのような円筒を
イメージしクラブヘッドが円筒の中を平行に
動くことが正しいスイングプレーンだと

そして「オンプレーン」に
についても

その言葉
知ってます
オンプレーン
って……!

オンプレーンとは
「クラブの行きたがる方向」と
「自分の行かせたい方向」が
一致している状態のことをいい

仮想の
インパクトライン

その基準になるのは
トップスイングでの右ヒジの
位置とボールを結んだ
ラインが「仮想のインパクト
ライン」となり



ダウンスイングでインパクトラインと
平行な関係を保ちながら下り
フォローにおいても「仮想のインパクト
ライン」とシャフトラインが一致(平行)
すればそのスイングは「オンプレーン」
だということになるのです!

えっえっ?
すいません…
全然わから
ないんですが
……

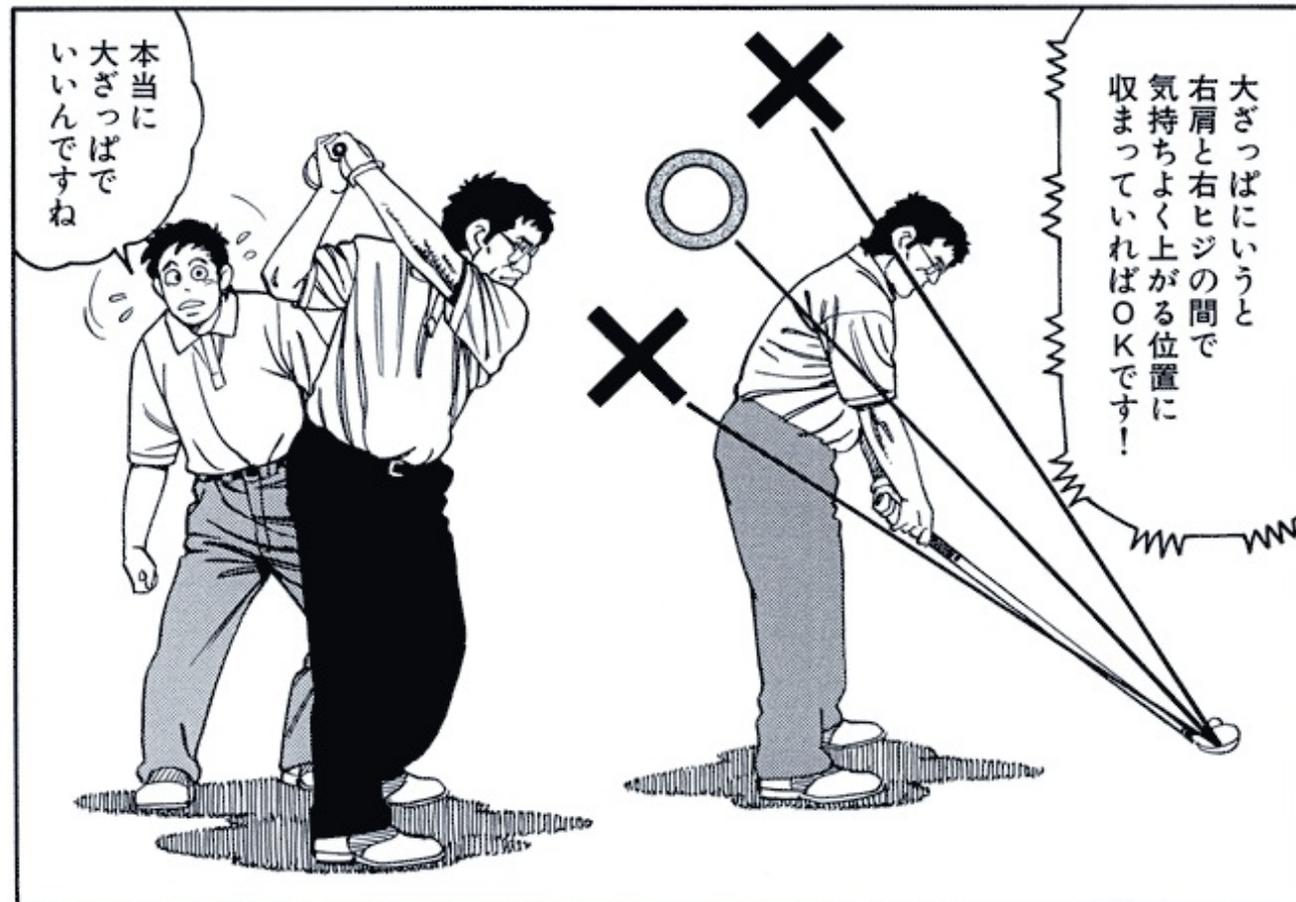
だよね!
我々アマチュアが
厳密にスイング
プレーンを追求
しようとすれば
自分を縛って
窮屈になり体を
動かせなくなつて
しまいます!!

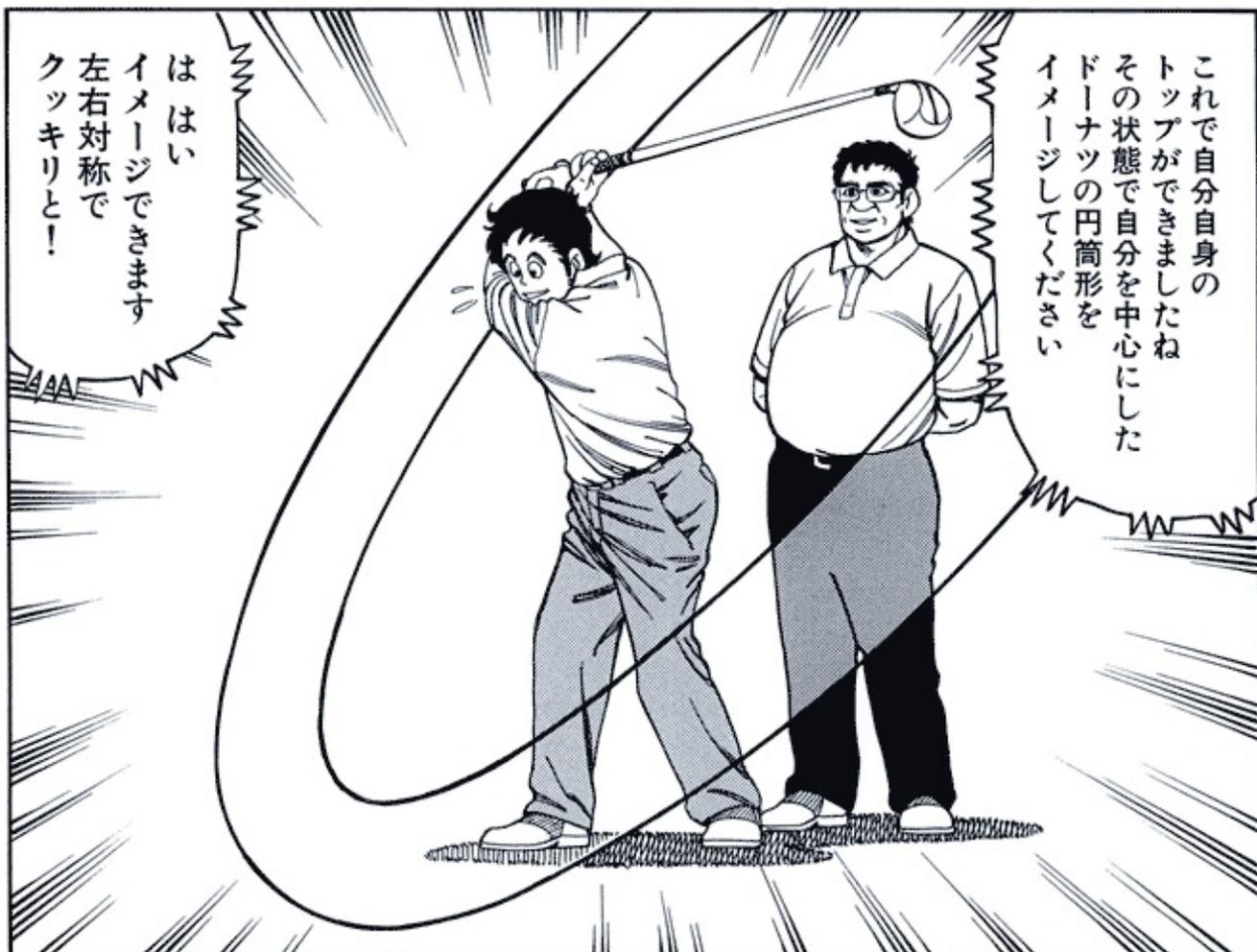


待って
ましたっ!



私が井上コーチから
教わったことを
私なりの解釈で
アマチュアに
理解しやすい形で
説明させて
もらいます





これで自分自身の
トップができましたね
その状態で自分を中心にした
ドーナツの円筒形を
イメージしてください

はい
イメージできます
左右対称で
クッキリと!



なるほど
ね…
大型トラック
でっ!!



円筒の
大きさは?



最初は大型
トラックのタイヤ
くらいから始めて
慣れてくれば
乗用車くらいの
太さにイメージを
変えればOK!



ナットク♡
これでシングル
入りだ♡

今までの説明は
「スイングプレーン」
つまりクラブが描く
軌道のことです

えっ!?!
軌道が
わかれば
すべてがOK
ってコトじゃ…

軌道は円筒の中に
収まっていれば良いという話

ここからは球筋を決める
自分自身の「オンプレーン」の
話です

バックスイングで
円筒の外側寄りに
クラブが上がり
外側寄りから下りて
インパクトを
迎えた軌道は
フローフィニッシュに
向かって
円筒の内側寄りを走る

つまり円筒の範囲内での
アウトサイドイン軌道となり
球筋はフェードボールになる!!

円筒内の
イン・アウト軌道

球筋は
ドローボール

オンプレーン

はいはいっ！
すごく理解
できますっ！！



もうひとつの「オンプレイン」は
円筒の内側寄りにクラブが
上がり内側寄りから下りて
インパクトを迎えフォロー・
フィニッシュでは外側寄りを
走るつまり…

円筒の範囲内での
インサイドアウト
軌道になり球筋は
ドロップボールになる！
ですねっ！

円筒内の
アウト・イン軌道

球筋は
フェードボール

オンプレイン

その通り
です！

円筒の真ん中を走り
インパクト後も真ん中を
走り抜けるなら
パーフェクトストレート
ボールですね！

パーフェクトな
答えですね

自分の球筋を持つためには
自分の「オンプレーン」を作る
ことです
そのためには
ヘッドを右肩と右ヒジの間の
位置に向かって上げていく

そのラインでの
円筒形ドーナツを
強くイメージ
するのです

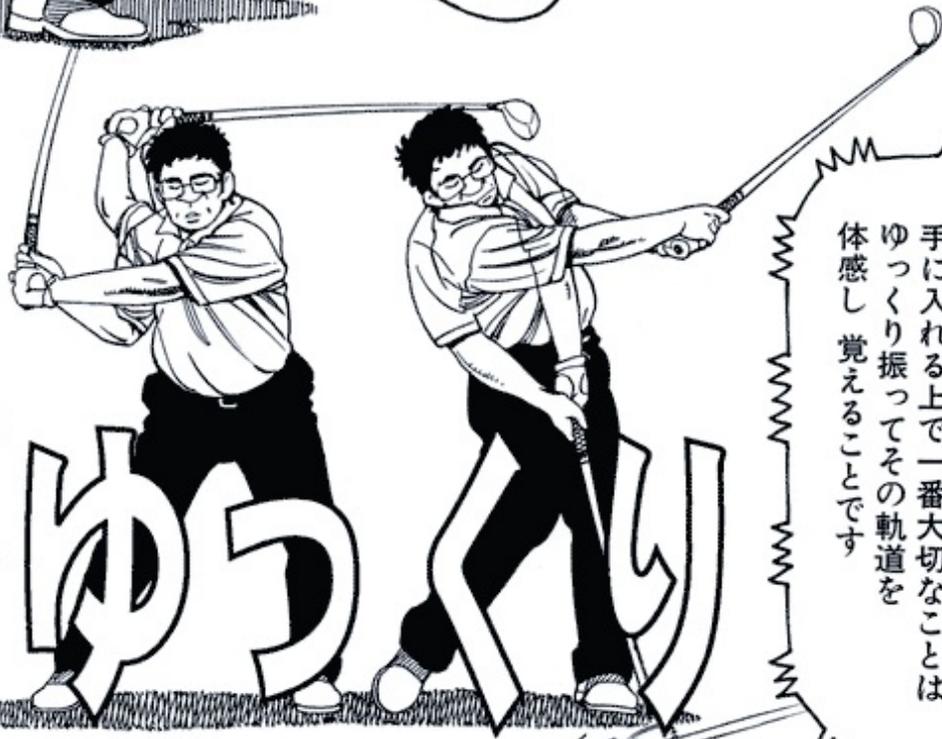
円筒の中で
スイング軌道

オンプレーン

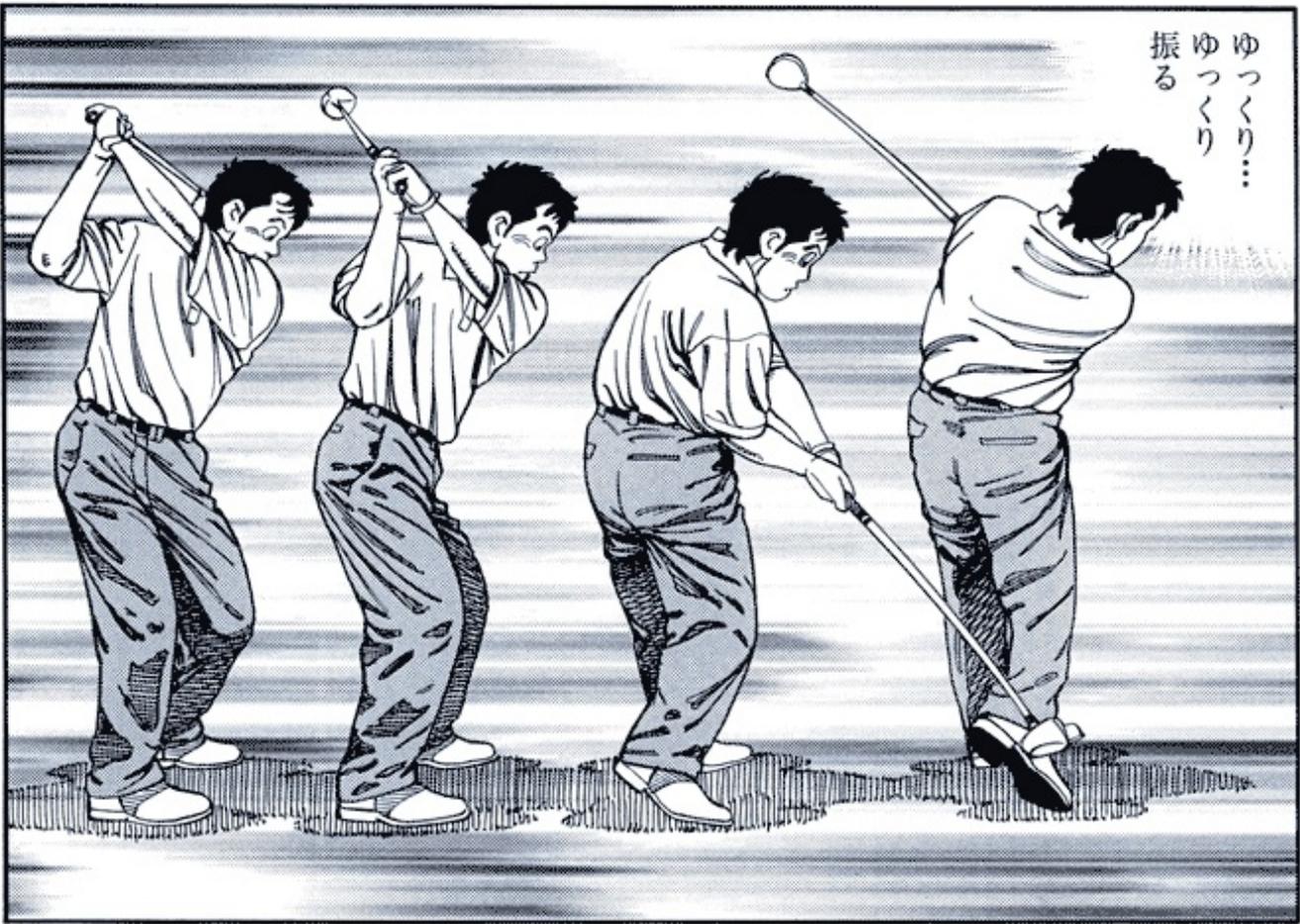
大ざっぱに考え
大らかに体を動かす

自分の球筋・オンプレーンを
手に入れる上で一番大切なことは
ゆっくり振ってその軌道を
体感し覚えることです

飛ばすことが目的では
ありません
飛距離は後について
きます!



ゆっくり…
ゆっくり
振る



このマンガでシングル入りを本気で目指しましょう!!



よおっし
手に入れる
ぞオッ!!



自分のオンプレインを
手に入れられる気が
しますっ!!

そうならば
ステップアップは
確実です!



…で
次回はどんな
レッスン?

内緒!