

# 瀬板の森レッスン (一般用)

## 平井流 体幹スイングを身に付けよう！！

### 『体幹スイング』とは・・・

アドレスで体重配分を意識し、正しい「縦軸の位置」を感じ、その「縦軸」を崩さずに、「再現性の高い」、正しい「スムーズ」な「横回転」スイングを言う。

### 『縦軸』とは・・・

スイングを正面から見たとき、「お腹の上には常に顔がある」状態のことを言う。

①アドレスポジション



②トップポジション



③フィニッシュポジション



写真① 縦軸を正しくセットするためには、左に7割の重心を意識し、左胸、左手元、ボールポジションの結ぶラインが垂直になる状態を心がける。

写真② 縦軸を崩さないトップポジションは、体重配分を右に5割、左に5割の状態を意識し、スタンス（脚）の三角形を崩さない状態をつくる。

写真③ 縦軸を崩さずにフィニッシュを取れている時は、左に9割以上の体重が乗り、左肘とクラブヘッドの高さが揃った状態と静止できるバランスとなる。

### 『再現性』の高いスイングとは・・・

テークバックポジションとダウンスイングポジションの胸の向き、体勢を再現することを言う。

①テークバックポジション



②ダウンスイングポジション



写真① テークバックポジションでは、胸の正面から手元が外れないように注意し、胸がしっかりと右サイドを向ける状態を心がける。

テークバックの始動時の意識項目

- I 右膝の向き、角度をキープした状態で、右肩又は右肩甲骨を引く動作を意識する。 ※両腕はなるべく伸び、胸の正面から手元を外さないように心がける。
- II 前後の体重配分は、つま先（指）に体重をかけずに、拇指球とカカトに感じるようにする。

写真② ダウンスイングポジションでは、胸を残したまま、お腹の回転を使った動きを意識する。 ※お腹の回転を使いアドレス時の体重配分の戻せる動作を意識する。

ダウンスイングの始動時の意識事項

- I 右足の蹴りは使わずに、インパクトまでは、なるべく『ベタ足』を意識した始動を行う。
- II ダウンスイングの始動では、左足カカトに体重を感じ、左膝の向き、角度をキープした状態を心がける。

### 『横回転』とは・・・

i スイング中の前傾姿勢を崩さない為に、アドレスの両肘の高さをテークバック、ダウンスイング、フォローでのポジションで変えないように行うスイングを言う。

ii トップポジション、フィニッシュポジションでは両肘の高さが揃うポジションのことを言う。

i テークバックポジション



i フォローポジション



ii トップポジション



ii フィニッシュポジション



### 『スムーズ』なスイングとは・・・

テークバックからフィニッシュまでのスイングスピード、力感を一定にしたスイングを言う。

- ・振り子スイングや左足一本スイングなどで体感練習を行い、スムーズな動作、テンポ、タイミング、力感を意識したスイングをする。