

平井流 体幹（縦軸）を意識したアドレスとスイング時の基本動作（位置）

アドレスポジション



- ※**体重配分**
 - ・左右での体重配分は、左足で7割、右足に3割の割合を意識した位置で構える。
 - ・前後での体重配分は、力カトに体重を感じる状態を意識する。（膝を伸ばし、ヒップアップポジションで構える）
- ※**ボールポジションと軸のつくり方**
 - ・正しい体重配分を意識し、左胸、左手、ボールポジションの結ぶラインが一直線になる意識を持つ。
- ※**縦軸を感じる方法**
 - ・アドレスからフィニッシュまでのスイング動作中は、「お腹の上に顔がある」関係を崩さない意識を持つ。
- ※**アームトライアングル**
 - ・体重配分を正しく意識し、胸を張った状態（腹圧法）でグリップエンドが顎の真下にある状態で構え、「両肘の皿」を正面に向けたセットアップを行う。

テークバックポジション



- ※**テークバックの始動**
 - ・両肘の皿の向き、高さを変えない意識を持ち、右肩（肩甲骨）を引く動作を意識した始動を行う。（テークバックポジションでは十分に肩回転を感じる）
- ※**アームトライアングルの向きと位置**
 - ・テークバックからトップにかけて、両肘が胸の正面から外れないように注意し、手元が胸の正面から外れないようにする。（両肘の高さが揃った状態でテークバックが行えるようにする）
- ※**体重の位置と縦軸**
 - ・体重はアドレスの位置をキープした状態で縦軸の移動や傾きがないようにする。
 - 注意：テークバックの途中、つま先に体重がかからないようにする。
 - 方法：アドレスでつま先を反った状態でテークバックからトップポジションまでの動作が行える練習をする。

トップポジション



- ※**両肩の回転とハンドポジションの確認**
 - ・トップポジションでの両肩の運動量は、左右均等にする意識を持つ。
 - 方法：両肩の運動量を左右均等を感じるためには、ショルダーエクササイズをお勧めします。（ショルダーエクササイズの説明は、別枠にあります）
 - ・ハンドポジションは、手元が右肩の高さで収まるようにする。
 - 注意：肩の回転や手元を大きく動かそうとすると、縦軸の移動や傾きに繋がり、結果オーバースイングとなってしまいます。
 - 方法：ハンドポジションの正しい位置確認をするためには、合掌スイングをお勧めします。（合掌スイングの説明は、別枠にあります）
- ※**体重配分**
 - ・トップポジションでの体重配分は左5割、右5割とし、縦軸をキープした状態の位置を意識する。（左足力カトに5割の重心を感じれるようにする）

ダウンスイングポジション



- ※**ダウンスイングで縦軸の移動や傾きがない状態にする。**
 - ・ダウンスイングは、縦軸の移動や傾きが起こりやす部分です。縦軸をキープしたまま、ダウンスイングを行うには・・・
 - ①「お腹の上に顔がある」関係を崩さない意識を持った動作の意識を持つ。
 - ②トップポジションで、胸の向き、手元の位置、右肩の位置などをキープしたまま「お腹の回転」での始動を意識する。
 - ③左膝の向きをキープしたまま、体重を左に7割感じるダウンスイングポジションを意識する。
- ☆この縦軸をキープしたダウンスイングを意識することを、テークバックの「再現」をダウンスイングで行う「再現動作」と呼んでいる。
- ・再現後は、横回転動作の意識を持つ。
- ★よくミスショットをした時に、右肩が下がっているとか、体が伸び上がっているなどの声をよく聞きます。その動作が縦軸の移動と傾きです。

インパクトポジション



- ※**インパクトポジションでの回転動作**
 - ・インパクトは（ゾーン）で考え、「リーチ」を感じたインパクトゾーンを心がける。
 - ・リーチを感じるインパクトゾーンとは・・・
 - ①アドレスでできたアームトライアングル（皿の向き）の状態をキープした横回転での動作が行えている状態
 - ②再現の位置から、インパクトゾーンにかけて腕が伸び、胸の正面からアームトライアングルが外れない動作の事を言う。
 - ・ダウンスイングから右足はベタ足（ネバル）の状態、お腹の回転が止まらない動作の意識を持つ。
 - ・アドレス時の前傾姿勢をキープする為に、ヒップポジションの位置を感じた縦軸キープを意識する。

フォローポジション



- ※**体重配分**
 - ・フォローポジションでの体重配分は、左に7割以上移動した状態にする。
- ※**インパクト後の回転動作が行えるフォローポジションの意識を持つ。**
 - ・インパクト後の横回転動作を正しく行う為には、「縦軸」を崩さず、アームトライアングル（皿の向き）を確認し、手元が胸よりも低い位置にある意識を持つ。（前傾姿勢をキープした状態の横回転動作を意識する）
- ※**縦軸を崩さない為には・・・**
 - ①アドレス時のヒップポジションをキープし、左股関節で体重を支え「軸と壁」を感じる。
 - ②「軸と壁」を感じ、「上体が左股関節の上」で回転する感覚を覚える。（左足一本スイングで動作確認を行う）（左足一本スイングの説明は、別枠にあります）

フィニッシュポジション



- ※**体重配分と体の向き**
 - ・左股関節で体重を受け止め、お腹がターゲットに正しく向いているかの確認を行う。
- ※**バランスとポジション**
 - ・両足太ももがしっかりと締まり、左足1本で立てる状態でのフィニッシュを心がける。
 - ・全ショットにおいて、3秒間止まれるバランスを常に意識する。
 - ・スイング中の上体の起き上がりを防ぐ為に、低い視線を意識する。。
 - ・両肘の高さが変わらず、両肘を「たたむ」動作を意識した状態を心がける。
 - ・左足力カトに体重を寄せ、「軸と壁」を感じれるようにする。

体幹（縦軸）を崩さない為の練習方法とエクササイズ

- ・**ショルダーエクササイズ**
 - クラブを肩（肩甲骨）で担ぎ、アドレスの姿勢をとり、テークバックでの「引く動作」を意識した動きをする。スイング動作を行い、両肩の運動量が均等になっているかの確認をする。（引く動作を行うときは、クラブが水平に動くようにする）
- ・**合掌スイングエクササイズ**
 - 両手を合わせアドレスの姿勢を取り、合わせた手がずれないように横回転を意識しスイングを行う。（軸を意識しスイングする）（トップポジションでの回転の限界が分かり、安定したトップポジションやリーチを感じるスイング動作が身に付く）
- ・**左足一本スイング**
 - 左足の前にボールをセットし、太ももをくっつけた状態で右足を後方に置きつま先立ちする。この状態のままアドレスを取り、グを行う。インパクト後、右足はコンパスのように回転し通常のフィニッシュポジションに収まるスイングのことを言う。。