



体重移動を
意識すると左サイドへ
突っ込みがち

飛距離不足に悩む多くのアマチュアゴルファーは、体重移動を意識しすぎて上体のバランスが崩れがち。インパクトに向かって左サイドへ突っ込みがちで、それはカット軌道を促進させてスライス弾道を発症させてしまうのです。

レッスン担当
森 守洋

もりもりひろ、1977年2月27日生まれ、プロコーチ。男女ツアーサポートしながら、東京ゴルフスタジオでアマチュアレッスンを展開中。原理原則の動きに基づき“核心”をつくるレッスンで多くのゴルファーを開眼させる。

POINT!

背中の軸を
不動にし、
右から左へ上体を
入れ替えるだけ

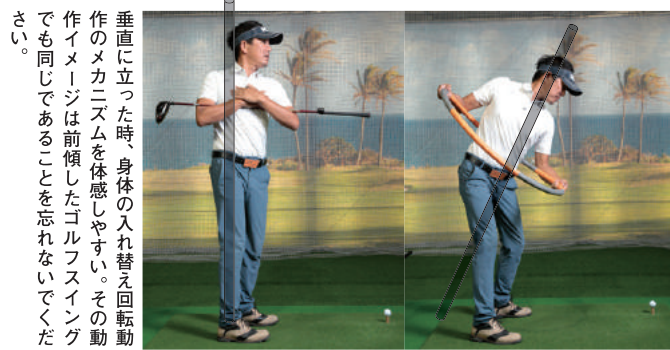
身体の軸(体幹)を基点にした回転で成り立っているのが、ゴルフスイングの真実。だから体重移動を意識するのは間違いなんです。背中に軸をイメージして胸を右に回転させるのがバックスイング、左に回転させるのがダウンスイングのイメージでいい。この入れ替え動作をスムーズかつスピーディーに行い回転速度を上げることがヘッドスピードアップに繋がります。

Scene 04 [森守洋コーチの飛距離アップ レッスン]

ヘッドスピードは シンプルに

身体回転速度で アップさせる!

飛距離アップは物理的にボール初速を
アップさせることが必要だ。そのためにゴルフは
ヘッドスピードを加速させる必要があるのだ。



垂直に立った時、身体を入れ替え回転動作のメカニズムを体感しやすい。その動作イメージは前傾したゴルフスイングでも同じであることを忘れてないください。

簡単セルフチェックで練習クオリティを上げよう!

Sony Smart Golf Lesson



自動連続測定可能で
スイング要素以外は自動削除

「スマートゴルフレッスン」は1球1球のスイング解析ではなく、スイング動画とデータを可視化できるツール。ショット毎に仕切り直しが必要なく、スイング以外の動画要素は自動削除をアプリがしてくれるため、ストレスなくセルフチェックできます。

「スマートゴルフセンサー」は
ソニーストアから
購入ができます!

●価格 / 35,980円+税



ソニー ゴルフ 検索

専用アプリ
ダウンロード!

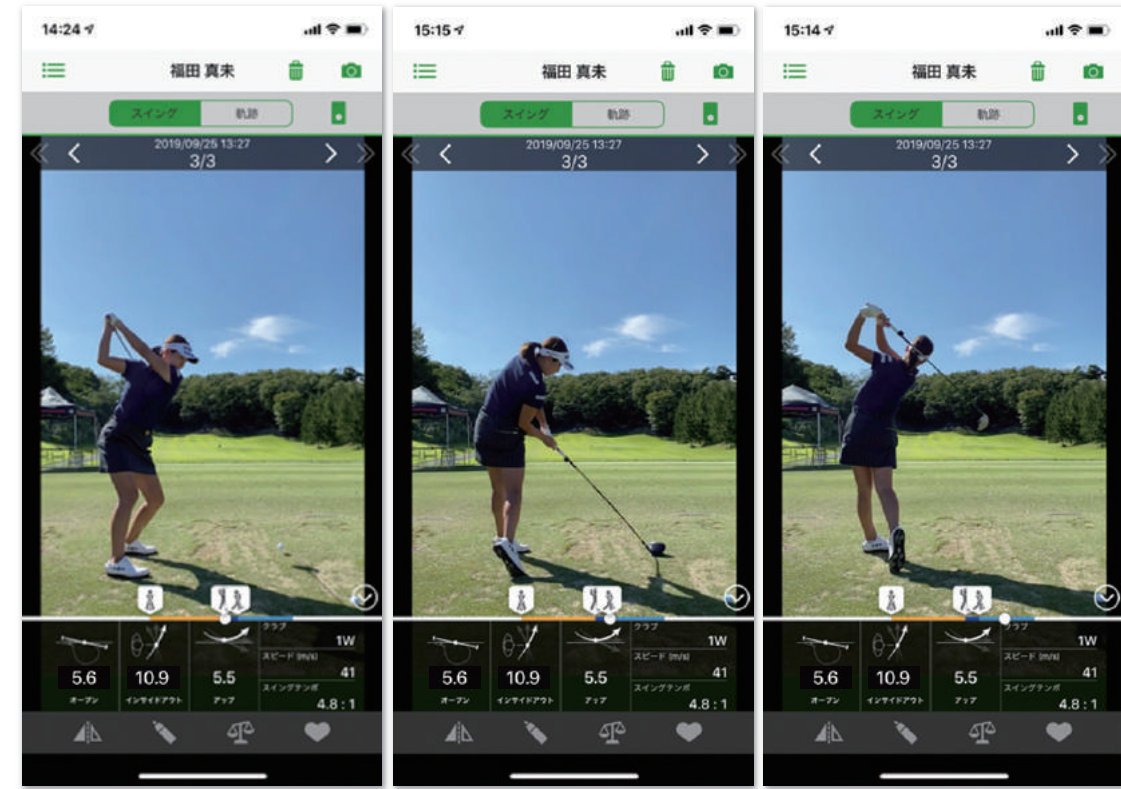
iOS、Android 対応
一般用アプリ
「Smart Golf Lesson」は無料
(ティーチャングプロ用の「Smart Golf Lesson Biz」はiOSのみ対応。別途お申し込みが必要となります)

サイドから左サイドへ動いていくため、過度な体重移動が必要に勘違いされがちですが、実際は体重移動を絶対に意識してはいけません。身体のバランスを崩しスイング軌道を乱して、ボールへのミートが定まりません。

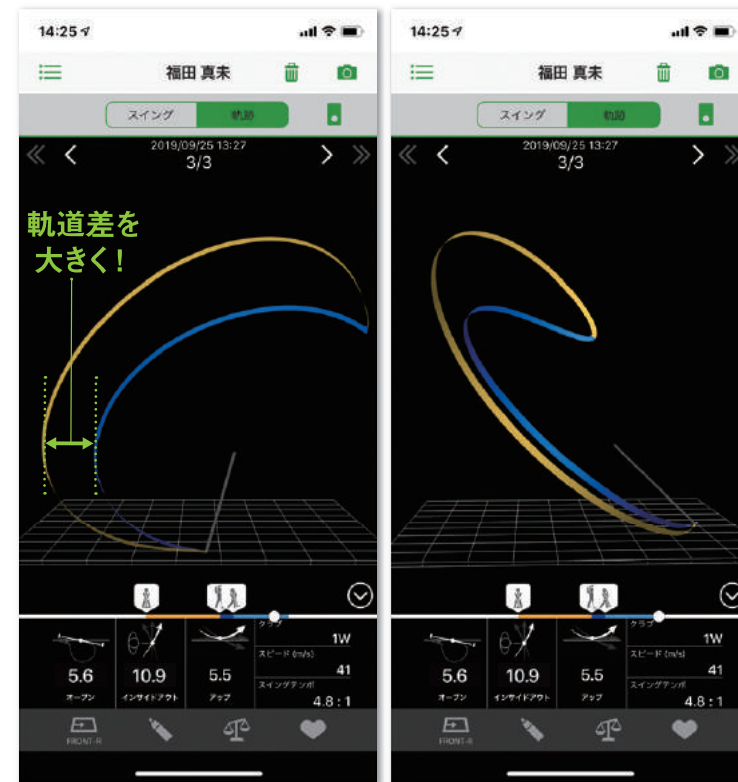
意識するべきはスイング軸(体幹)を基点とした身体の左右の入れ替え動作です。シンプルにこの動作を行い、身体回転速度をスピーディーに行うことがヘッドスピードアップに繋がります。福田プロはもろもろ、屈強なPGAツアーの選手たち、そして飛ばしのスペシャリストであるドラゴン選手たちもみんなこのシンプルな動作で飛ばしているのです。



Sony Smart Golf Lesson それはゴルフレッスンの概念を変える新時代の最強ツール。



福田真末プロの
250ヤードショットを
スマートゴルフレッスンで撮影

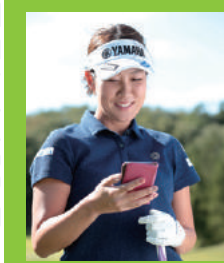


バックスイングとダウンスイングのハーフウェイエリアでの軌道差が素晴らしい。ヘッドスピードを最大アップさせるために最高効率よくスイングしているのだ。



福田プロの
ドライバーショットを
3Dデータ化

COLUMN



「スマートゴルフレッスン」は
遠方からでも質の高い
技術的コミュニケーションが可能
福田真末プロ

スイングデータの状態を動画だけでなく、データを見ながら判断できるため、帯同できない遠方のツアーからのコーチングの質向上にも貢献してくれています。読者の皆さんも馴染みのレッスンプロと共有してみたいかがでしょうか。

スピードアップ動作に
過度な体重移動は
いららない

私がコーチングを担当する選手の一人、福田真末プロからドライバーショットのスイングデータが届きました。彼女はもともと飛距離の出る選手で、そのスイングはしなやか。ヘッド軌道を可視化する3Dデータでは飛ばしの要素であるバックスイングとダウンスイングのハーフウェイエリアでの軌道差が素晴らしい。大きく、最高効率でヘッドを走らせていることがわかります。

軌道つまりスイングの円弧が右