

打点の調整の練習方法

今週は、打点の調整の練習方法を紹介していきます。チェックシート1で打点の点数が低かった場合やチェックシート2でなかなかステップを進められなかった場合、この練習が役に立ちます。スイング中の様々な動きに、打点を改善するヒントがあるので、それぞれについて紹介します。この練習を一つずつもしくは組み合わせながら練習して、打点の改善をはかっていきましょう。そしてまた、チェックシート1や2に戻って、チェックを重ねてみてください。

手元と体の距離

アドレスでの手元と体の距離を変化させてみることで、他の動的な部分を難しく変えることなく打点を変化させていくことができます。

よりヒール側で打ちたい場合、手元と体を近づける

よりトゥ側で打ちたい場合、手元と体を遠ざける



インパクトへの手元の進入

これは、『スロット』と呼ばれる有名な練習イメージのひとつです。

何度も素振りで繰り返してみながらボールを打ってみると効果も高い練習です。

手元が体に近いところから入ると、トゥ側でヒットしやすいです。

手元が体に遠いところから入ると、ヒール側でヒットしやすいです。



前腕の伸び

左腕（左打ちの方は右腕）の伸び方も、インパクトでの打点に影響します。

例えば、

アドレスでピンと前腕を張って構えてインパクトで緩ませるように振るとトゥ側で当たりやすく、アドレスで緩ませた前腕をインパクトで張るようにするとヒール側で当たりやすいです。



胸の回転

インパクトの時に胸がどのくらい回転しているかも、打点に影響します。

「肩を閉じる」とか「肩を開く」と表現されるパートですね。

閉じた状態でインパクトするとヒール側で当たりやすく、

開いた状態でインパクトするとトゥ側で当たりやすいです。

ただこれは、強調しすぎると、打点ではなくトップやダフリも呼び起こしやすいので素振り
で丁寧に行なってからボールを打って見るようにしてください。



アドレスでの姿勢

アドレスの姿勢が打点に影響するなんて意外ですか？

でも、一番最初に紹介した手元と体の距離と同じくらい、お手軽に変更しやすいポイントです。

よりヒール側で打ちたい時は、背中をピンと張って高く構えます。

よりトゥ側で打ちたい場合は、やや背中を緩ませ、ボールに覆い被さるように低めに構えます。



切り返しからインパクトにかけて

このパートと、次で紹介するリリースの箇所が今回紹介する中でも難易度の高いパートです。ここは意図的に打点を変えながらボールの曲がりなどをコントロールしたいと考える、やや中上級者向きと言えるかもしれません。

余裕があれば試してみる、くらの感じで良いと思います。

ヒール側で当てたい時ほど、切り返しから低い体制を保ちつつインパクトを迎えます。インパクトにかけて体制を起こしながら、地面への当たる深さもコントロールできるようになると、かなりの上級者といえます。



リリースポイント

さて最後のパート、リリースです。リリースのタイミングも、打点に影響します。とは言っても、この微妙なタイミングを変えるのは、技術だけでなく感覚の変化もしていくので、難しいですし時間もかかります。よっぽどのがなければ、他のパートで打点を変えることに慣れていきましょう。

ただ、リリースと打点の関係は至ってシンプルです。リリースが遅めだとトゥ側にあたりやすく、早めだとヒール側にあたりやすいです。短いアプローチなどで試してみると感じが掴みやすいかもしれませんね！



まとめ (よりトウ側で当てたい場合)

	他に起きやすいこと
すること	
手元と体を遠ざける	地面に薄めに当たる
体から近いところから手元がインパクト	地面に深めに当たる
左腕（左打ちの場合右腕）を柔らかく	地面に薄めに当たる
肩を開いてインパクト	ボールの先にインパクトしやすい
バックスイングで姿勢を高く	地面に薄めに当たる
インパクトを通じて姿勢を高めを保つ	地面に薄めに当たる
遅めのリリース	フェースが開きやすく、球が低くなりやすい

まとめ (よりヒール側で当てたい場合)

	他に起きやすいこと
すること	
手元と体の距離を近づける	地面に深めに当たる
体から遠いところから手元がインパクト	地面に薄めに当たる
左腕（左打ちの場合右腕）を伸ばしてインパクト	地面に深めに当たる
肩を開かずインパクト	ボールの手前にインパクトしやすい
バックスイングで低い姿勢を保つ	地面に深めに当たる
切り返して低い姿勢を保つ	地面に深めに当たる
早めのリリース	フェースが閉じやすく、球が上がりやすい