

これは曲がらない!
左軸足スイング

フラットに上がっているかな?

左軸足スイングってどこで生まれたの?

オーストラリアのリンクスで低いボールを打つスイング

もともと左軸足スイングを提唱したのは、オーストラリアのオジー・モア。メルボルンのリンクスコースで育った彼は、強い風の中で低くて強い弾道の球を打っているうちに、自然に左軸足スイングになったという。これは後にメルボルン打法とも呼ばれ、いろいろな人に影響を与えた。左軸足スイングが有名になったのは、マイク・ベネット&アンディ・ブラマーのコンビがオーストラリア出身のアロン・パデリーに教えて、彼がツアーで2勝を挙げたから。彼らはマイク・ウィアーやブラッド・ファクソンなど、ツアーで大活躍する選手達にもコーチングしている。現在タイガーを教えるショーン・フォーリーもやはり左軸足スイングを提唱。昔はベネット&ブラマーのアシスタントをしていた。アイアンはいいのにドライバーに難があったタイガーを、このスイングで立ち直らせることができるか注目される。



タイガーを教えるフォーリー。それまで曲がりまくっていたドライバーが暴れなくなってきた



ブラマー(左)とベネットは米ゴルフ誌が選ぶ最も優れたコーチのベスト3に選ばれたこともある

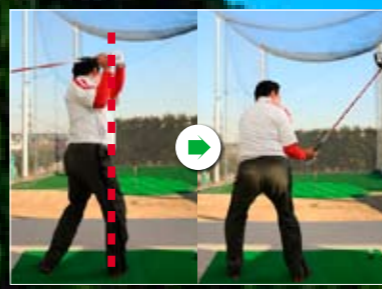
左軸足の本場
オーストラリアでも
レッスンをする



永井延宏

オーストラリアのゴルフ留学スクールのヘッドコーチを務めるなど、左軸足打法の本場であるオーストラリアのゴルフ理論に精通している

○ トップで右ヒジは体の中に入る



左軸足なら右ワキが離れず右ヒジが体の中に入るので、正しい軌道に下ろしやすい

× 右ヒジが体の外に出る



右足に体重移動をすると、トップで右ヒジが体より外に出て、正しい軌道に戻りにくい

Q. 左軸足にすると、どうして曲がらないの?

A. 体もクラブも余計な動きが出にくいからです!



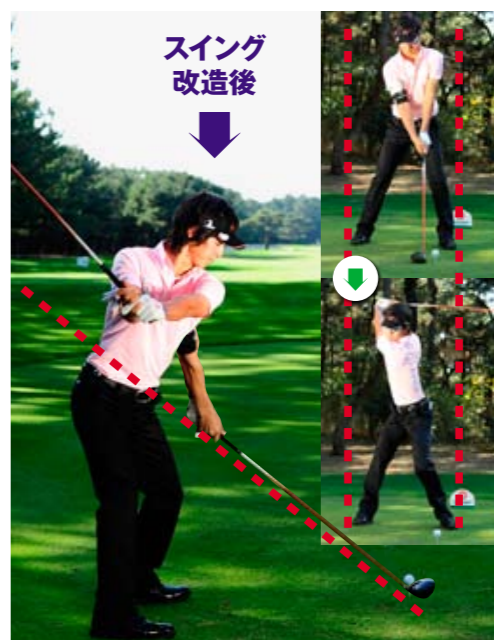
エッ? タイガーも石川遼も左足を軸にしたスイングをしているって? その最新理論を、左軸足スイングの本場でレッスンする永井延宏に解説してもらおう。



体重移動をしないからクラブが軌道から外れにくい



バックスイングで右に体重移動していた時は、アップライトな軌道で上がっていた。構えたシャフトの角度にダウンスイングで戻す必要があり、余計な方向にシャフトがしなる



左足を軸にしたスイング。右肩を後方に大きく回すためにスイング軌道がフラットになる。構えたシャフトと同じ角度で上がるので、ダウンスイングで元の位置に戻りやすい

スイングの回転軸を右へズらす動きは本来に必要なものでしょうか? 例えば、向かってくるボールを打ち返す野球やテニスは体の軸があまり右に動きません。ゴルフで右へズラして左にまた戻るのは、ボールが止まっているから。そうやって、はずみをつけているのです。でも最初から左軸足にすれば、右に軸をズ

ラして戻すという余計な動きをしなくてすむので、ミート率が向上します。左軸足スイングは回転軸が左サイドに来るので、右肩の運動量が大きくなり、軌道はフラットになります。シャフトの上げの角度と下ろす角度が一緒だから、シャフトも余計な方向にしないらず球筋が安定するのです。

重心の深いドライバーはアッパーよりダウブローが合う

左軸足でスイングすれば、軌道はダウブローになります。そして今の大型ヘッドのドライバーにはその方が合うのです。昔はヘッドが小さく重心深度が浅かったため、下から上へアッパーに打ってロフトをつける必要がありました。でも今はヘッドが大きく重心深度が深いので、勝手にロフトがつきます。シャフトも進化しているので、無理にアッパーに打つよりもダウブローに打った方が、アイアンと同じ感覚で打てるのでやさしいのです。

浅重心ヘッドでアッパーブロー



重心深度が浅いクラブはアッパーが合う

ソレンスタムは、頭を後方に残して下から上へのアッパー軌道で打って飛距離を出していた

深重心ヘッドでダウブロー



重心が深いとお尻が下がってロフトがつく

左足重心で上からダウブローに打つタイガー。アイアンと同じ感覚でボールを打てるのだ