

アイアン特盛!  
アイアン限定の  
体重移動がある!

# 内モモの間だけで 体重移動すればいいんだ!

アイアンショットだって、やっぱり体重移動は必要だ。でもドライバーと同じように大きく移動したら、ミスショットばかり。アイアン限定の体重移動とは？



▶ 池田勇太  
'85年生まれ。ぶ厚いインパクトで強い球を打つアイアンの名手。得意の秋に入り、ツアー10勝目を狙う

アドレスでは体の真ん中に重心を置く  
トップで右足内モモ、インパクトで左足内モモに体重移動する  
インパクトで左足内モモに移動する



トップで右足内モモ、インパクトで左足内モモに体重移動するが、軸はあくまでも体の中心



この幅だけで体重移動すれば軸ブレしない

アイアンと同じく左足内モモに体重移動。左足内モモで踏ん張り体の突っ込みを防ぐ



ドライバーでは遠心力を使って飛ばすため、アイアンよりも軸を右に移動させる

トップでは右足内モモの位置まで重心が移るので、右ヒザが伸びて、左ヒザが沈む



テークバック50センチは体重移動しない

アイアンで大事なことは、軸ブレをさせないこと。アドレスでの軸の位置と、インパクトの軸の位置が同じでないと、ちゃんと打てないからだ。

それにはまずアドレスで、体の中心に軸を置く。三菱のマークみたいに、体の中心を支えるように2本の足が出ている感じが。そしてバックスイングからトップで、右足内モモに体重移動。ダウンスイングでは左足内モモに体重移動します。つまり体重移動の幅は、右内モモから左内モモの狭い範囲でいいということです。

またテークバックで手元が右腰に上がるまでは、左右均等体重でいい。右足に早く乗りすぎたり左足に残ったりすると、軸ブレしやすくなります。



テークバックで右足に乗りすぎたり、左足に重心が残ったりすると、インパクトで軸が戻らない



手元が右腰の位置に来るまでは、テークバックでも左右均等体重を保つ



▶ 高山忠洋  
'78年生まれ。8月に第1子が誕生。今季は満足のいく成績が出てないが、「家族のために頑張る」と気合十分だ



トップからの切り返して、左腰を少しスライドさせると、体の正面で打てる

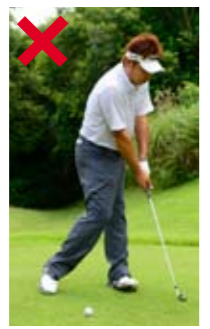
## 切り返しは腰の回転よりも ちよいとスライドした方がいい!

肩が開かずに体の正面でインパクトできる

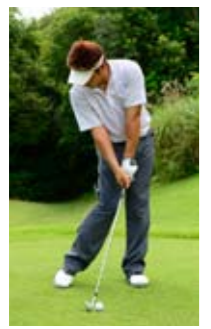
アイアンは体の正面で打つのが基本。ダウンスイングで体を早く回そうとして、肩も一緒に回ってしまう人が多いようです。これでは振り遅れてしまい、

ダフリもトップも出ます。

トップからの切り返して、左腰をちよっと左にスライドさせるようにしましょう。こうすると腰は回っても肩は正面を向いたまま。体の正面でインパクトできるので、ボールに直接ヒットができます。



腰を回そうとして、肩まで一緒に突っ込んでしまつのはダメ



腰は回しても、上体は正面を向いたままがいい