# FPGM 意図した球が 出るのが最強グリップ



テキスト vol.3

バランスが良いアドレス(構え方)と スクエア(曲がりが少ない)グリップ

## ナイスショットはアドレスで 8割決まります。

### (家作りの基礎工事=アドレス)

※ボールの飛び方はインパクト(スイング軌道とフェースの向き) で決まります【最大のルール】

自分がどう振ったか (意思や願望) ではなく、 クラブフェースとボールがどう当たったか?で ボールの飛び方で決まります。焦らないで取り組んでください。

スイングをコントロールするためには、

バランスの良いスイングをする必要があります。

無駄な力が抜けた、安定したアドレス(構え方)が大前提です。

### シルエットで覚えるアドレス





ステップ

(1) お辞儀の姿勢 なるべく背筋を伸ばして、 (広背筋等の手先ではない大きな筋 肉を使うため) 30度、股関節から前傾する。

(2) 膝は軽く曲げる程度で、 両手の拳の重さを感じながら、 重力方向へダラリと脱力する。

※手とクラブの間の距離は拳、1個または、1個半くらい。

※クラブと前腕によって、クラブ毎に角度が生じます。

(青の部分の手首の角度が重要です)

### 悪いアドレス



※背筋が曲がりすぎている。

※腕に力が入りすぎて、クラブと一直線になっている。(ゴルフクラブの性能が発揮されません)

\*重心がお尻やかかとにかかっていて、スイング中に股関節前傾を維持できない。

## ボールは力一杯叩いても 遠くへ飛びません。

アイアンのスイートスポットに当たった時に、 「ほとんど感触がない」ときがナイスショットです。

まずは、1~2cmくらいティーアップして

「アドレス」と「グリップ」に注意しながら、

腕のポジションが9時から3時のハーフスイングを練習しましょう。

#### グリップの手順と目的

正しいグリップとは…自分の打ちたい球の意図がボールに伝わること。ボールに対して適切な角度でインパクト(当たる)できること。



図1 左親指のポジション



図2 左手の2ナックル (人差し指と中指の付け根が見える)



図3 クラブは長く持ちすぎないようにしましょう。

クラブの持つ長さを変えてコントロールショットを打つこともあります。

#### (例)

グリップエンドを指1本分余す・・・通常の距離

グリップエンドを指2本分余す・・・マイナス5ヤード

グリップエンドを指3本分余す・・・マイナス??ヤード

※個人差があります。ミート率が悪い人は逆に飛ぶこともあります。

短く持つ練習もしておくと良いです(つま先上がり等の傾斜地対策)



図4 指と手のひらにまたがるように持ちます (フィンガーパームグリップ)

FPGM重要ポイント・・・手首から中指のライン(および小指側)が まっすぐになる位置を「意識して記憶」してください。それがもっとも 前腕部に力みが生じない位置です。(他の動画で解説します)

92ゴルフ

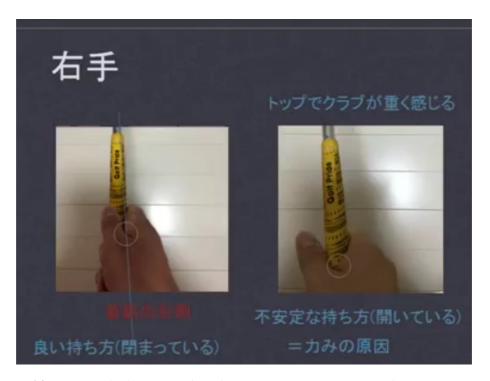


図5 右手の持ち方 親指と人差し指の間をしめましょう。

理由:隙間なく持つことで、スイングのトップの位置で左手の親指が クラブを支える「てこの原理」の支点になるからです。

最後に、右手と左手の握力は「同じ(15kgくらいの軽さでOK)」にす ることを心がけましょう。左右差があると球が曲がりやすくなります。

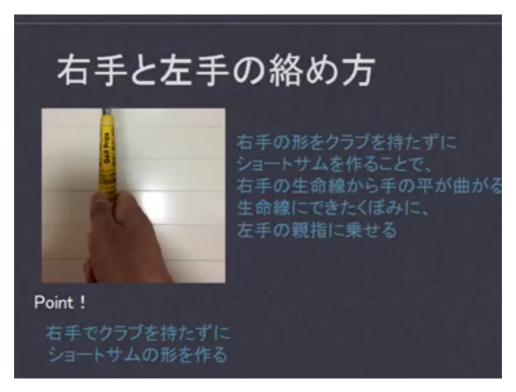


図6 右手と左手の絡め方

オーバーラッピング(80%くらい) インターロッキング(15%くらい) テンフィンガー・ベースボール (5%くらい)

どれでもOKです。