

ゴルフスイングの閃、微妙な調整、そして修正は冷静な判断環境が好適です。
今年のGAJサマーキャンプは、“酷暑”と呼ぶにふさわしい熱風下！ではありません。

2泊3日・3プレーの新しい試みは、早朝ハーフプレー・夕方ハーフの設定を必要としないほど快適な環境でした。

富士御殿場・千葉レイクウッドと多少の“夏”のキャンプになりましたが何事もなく無事終了しました。心から感謝申します、お疲れ様でした。

人それぞれ、課題を持って、生じた課題に、イン・スイングルーティーンは修正ではなく“進歩”とゆう未来志向であると言う実感をかんじていただけましたか。

さて、9月・10月は快適なプレーシーズンの幕開けです、酷暑を避け空調下でお過ごしの方にとってもフェアウエーイを吹き抜ける風は秋を感じさせてくれます。

そこで、欲望の“ダウンスイング”貴方のイン・スイングルーティーン③と④について説明させていただきます。

GAJスクールにおいて「共通の理念」としての“5つの法則・15の原則”はゴルフが上達する、という要求の未来再生に欠かせない調整役としてあり続けること、普遍的で客観的な視点を常に貴方に与え続けることができます。それらの選択はあなた自身の個性に適したゴルフスイングが完成への良きパートナーとして有り続けることです

イン・スイングルーティーン③=ダウンスイングの始まり

ルーティーン②トップの体制のまま、一瞬後に生じるダウンからインパクトそしてフォローとゆう動きの主軸である左軸を確保する動きです。

イラストにある図/三角形・両つま先と左膝を結ぶ三角形・はクラブを引き下ろす

両腕の圧力に耐えられる下半身を示しています。

イラストにある図/矢印は・上半身両肩の動きの方向を示します・左肩は前方やや下向きにキープされるのがベストです。

ルーティーン③の予備資料 トップグリップの高さは③の動き中も高さキープ
左足つま先と左膝を結ぶ左下腿部に変化はありません
下腿部の変化は左肩・腰が変化 動いているからです。

イン・スイングルーティーン④=インパクトからフォローへ

ルーティーン③で左軸をキープした体制は高く保ったグリップをインパクトからフォローへと回転バックします、貴方は左軸一本で真っ直ぐ立ったフィニッシュです。

ルーティーン④の予備資料 右軸を強力な“柱”として確保してください。両グリップ(クラブ)はその右軸を起爆芯として身体のどの部分の動きよりも先にインパクトに向かって引き下ろされます、その動きはインパクトを過ぎ・イラストのようにあなたの両腕がよく伸びその先にクラブがあるここまで一気に引き下ろされます。

身体のどの部分の動きよりもグリップが先行してインパクトを迎える動きには重大な意味が示されています。

インパクトは1tに相当する衝撃を、スピードは150キロに相当するエネルギーを私たちはその大部分を2本の腕とその二つのレバーシステム/上腕と前腕/を固定された軸のまわり/左軸/に振り回すことで生み出しています。

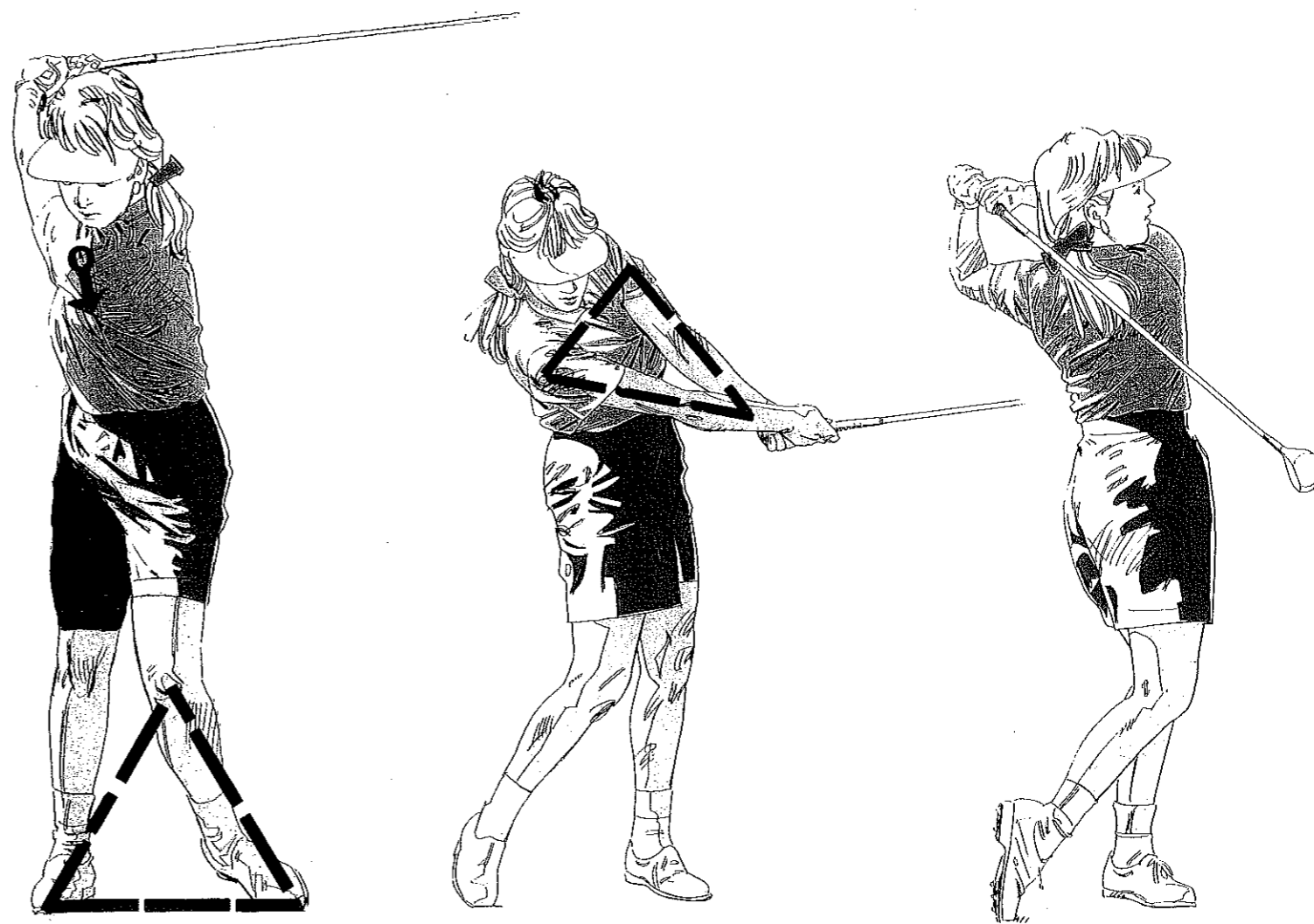
一本のレバーより2本のレバー、肘、手首のテコを利用して、更にこのシステムに両腕の内転・外転を加えた動きを創りだすことは、より効率的にパワーを生み出すことはハッキリしています。

ダウンスイングでインパクトからフォローに投げ出された両腕は、両腕の内・外転の作用効果を引き続き発揮し続けることができます、

左軸を“柱”に左肩・左腰・左膝を蝶番としてあなたのグリップは”ドアのノブ”をターゲット方向に長くナチュラルに解放させることです。

二重・三重の“ベクトル”は左軸の柱の周りをドアは回転していくとゆうアイデアです。

創造する秋、緑の芝生上にあなたが作り出す貴方のスイングは、ビューティフル！



イン・スイングルーティーン③
ダウンスイングの始まり

イン・スイングルーティーン④
インパクトからフォローへ