

## 初級ライセンス

### 23 トップの位置が離れてすぎてしまう



#### 《注意・チェックポイント》

次にトップの位置が離れすぎてしまう選手の場合どのような点に注意し、どのように指導していくべきなのか？という事について学んでいきましょう。まずトップ時にグリップが離れすぎてしまうと何がいけないのかというのを理解しなければいけません。離れてしまうとドアスイングになってしまったり、体が開きやすくなってしまいうため離れないように出せというようなことを指導したりするのですが、もちろん近くなりすぎてもいけないのです。トップを体から離れた距離に作ったとしても振り出しと体の回転が連動していれば離れていても何の問題もございません。それに関わらず離れているからといって最短で出せ！と言ったりしてしまわないように注意しなければいけません。テイクバックの距離を取るのにも取り方という事がありますので単純に距離感だけ見て指導してしまわないように注意していきましょう。



阿部トレーナーの  
ONEポイント  
アドバイス

トップの位置が離れすぎてしまうとドアスイングのようになってしまったり体の動きとしては大きくなってしまいます。トップの位置で離れてしまえばスイングの強さも生み出すことができなくなってしまうのでトップの位置からインパクトを迎えるタイミングで力を伝えられるようにしていきましょう。

【MEMO】