



2
とことん、
ハーフショット!

まずは「バランスオーバーシューズ」を履いて感じる、これまでとの違い、違和感を解消していくことが大切です。正しい重心でクラブを振る、という意味を身体にとことん覚えさせるためにハーフスイングでボールを打ってください。重心が管理され、下半身の動きが理想的に制御された締めまりのあるスイングができるはずですよ。



石井忍の

1

レッスン
石井忍プロ

レッスン
石井忍プロ
いしいのぶ、1974年8月27日生まれ、千葉県出身。エースゴルフクラブを主宰し、プロ、アマを指導中。

「バランスオーバーシューズ」はシューズの上から履けるので、気軽に練習場での使用が可能です。打席の椅子に座り、安定した状態で装着してください。

たった4000円の
スイングバランス強化、
始めませんか？

レッスンではなかなか伝わらないことがある。とくにスイングバランスともなると、人それぞれで感覚が異なる。伝えたいのにうまく伝わらないジレンマ、それを解消するために石井忍プロ自らが監修に加わり満を待たずに完成に至ったのが「バランスオーバーシューズ」だ。



POINT

重心は目標に対して
一方向に保つこと

フルスイングした時に、重心が前後左右にブレてしまうと、そのパワーはボールに効率よく伝わりません。足裏にかかる重心はできるだけ目標方向に対して一方向に保つことを意識したい。「バランスオーバーシューズ」を履けば、その感覚も楽くすることが可能ですのでご安心を。



3
拇指球から
土踏まずにセット、
まずはバランスに慣れよう

ゴルフスイングの足裏の重心は、拇指球から土踏まずが理想的。この間で自分のバランスが取りやすい位置を見つけ出して、「バランスオーバーシューズ」を調整しながら、安定ポイントを探しましょう。多くのアマチュアは踵に重心がかかりがちのためスイングが不安定。「バランスオーバーシューズ」を履くだけで理想と現実のギャップを感じられるはずですよ。



拇指球で立つ！
これがスイングの
真骨頂さ

軽くてコンパクト
持ち運びが便利



冒頭のタイトルから、4000円という金額から始まり、驚かせたなら申し訳ありませんが、本当に素晴らしい練習器具が出来たので紹介させていただきます。その前に・・・まずゴルフスイングで最も大切なのは、身体の

言葉では伝えられないスイングバランスを向上させる
オーバーシューズ

バランスを維持することです。バランス、それは身体の重心であり、重心をうまく管理しながらクラブを振ることが、いいスイングには不可欠となります。ではバランスをどうやって感じるか。足裏のどこに重心が置かれているかが重要になります。一つの基準としてアドレス時に拇指球から土踏まずの間に重心があることが理想的で、まずはそこをチェックしなければいけません。

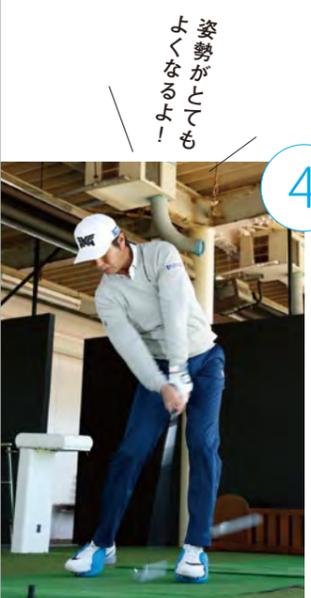
特許
出願中!

- サイズ：フリー
●材質：EVA
●製品仕様：インドア・アウトドア両用
縦約170mm、横約140mm、高さ約125mm
重量約190g(片方あたり)
●税別価格：4000円

次にスイング中、この重心がどういう風に管理されているかがポイントになります。目指すべきは重心を目標方向に対して一方向に保っておくこと。これがいるんなら方向に拡散してしまうと、スイングは定まらないし、何よりパワーがコンパクトに集約できない。パワーがあってもただ闇雲にクラブを振るのではなく、重心の方向をうまく制御しないと効率よく力をボールに伝えることが出来ないのです。

こういった感覚は人それぞれで感じ方が異なるため、100%のレッスンは存在しません。そこで活躍するのが私も監修に加わった4000円の「バランスオーバーシューズ」というわけです(笑)。

現金なアドバイザーになって恐縮ですが、このシューズは本物。丸みある底のフットペットをシューズの上から着用することで、自然とバランスを取らなければ立てない状況を作り出せ、スイングの強化に励むことができるのです。「バランスオーバーシューズ」は安定したアドレスの構築、いい重心管理のスイング作りなど、スイングの肝であり、習得の難しいポイントを鍛えられる練習器具です。BUZZを手にする熱心なゴルファーは必見。4000円というコスト、そしてどこにでも持ち運べる手軽さが最大の魅力です。



4

姿勢がとて
よくなるよ!

フルショット

ハーフスイングで慣れてきたら、仕上げはフルショットです。重心が管理された締めまりあるバランスのいいスイングを目指しましょう。