

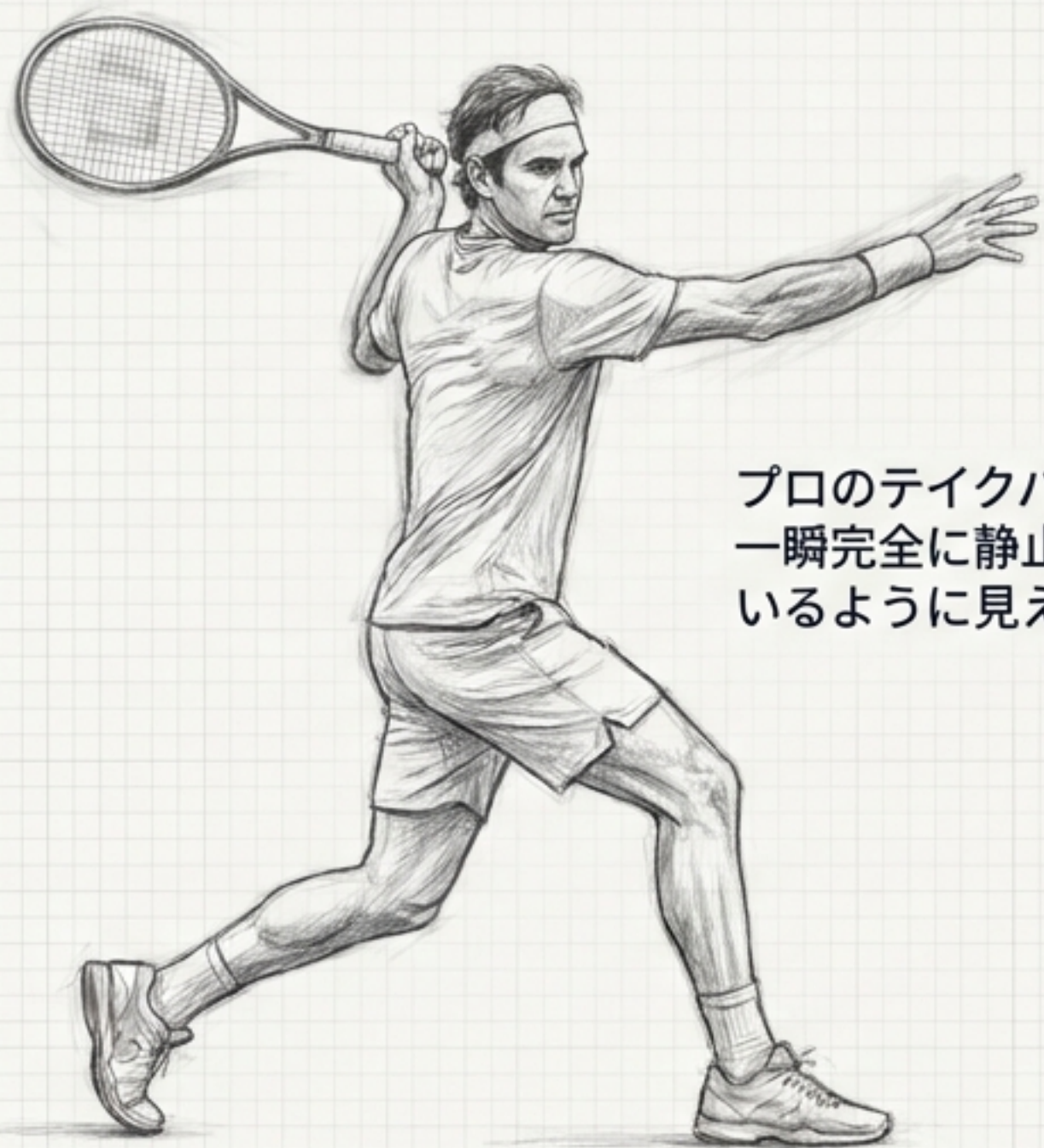
テイクバック完全攻略

トッププロの動作を「完全言語化」するバイオメカニクス

視覚の錯覚を暴き、物理法則でスイングを再構築する

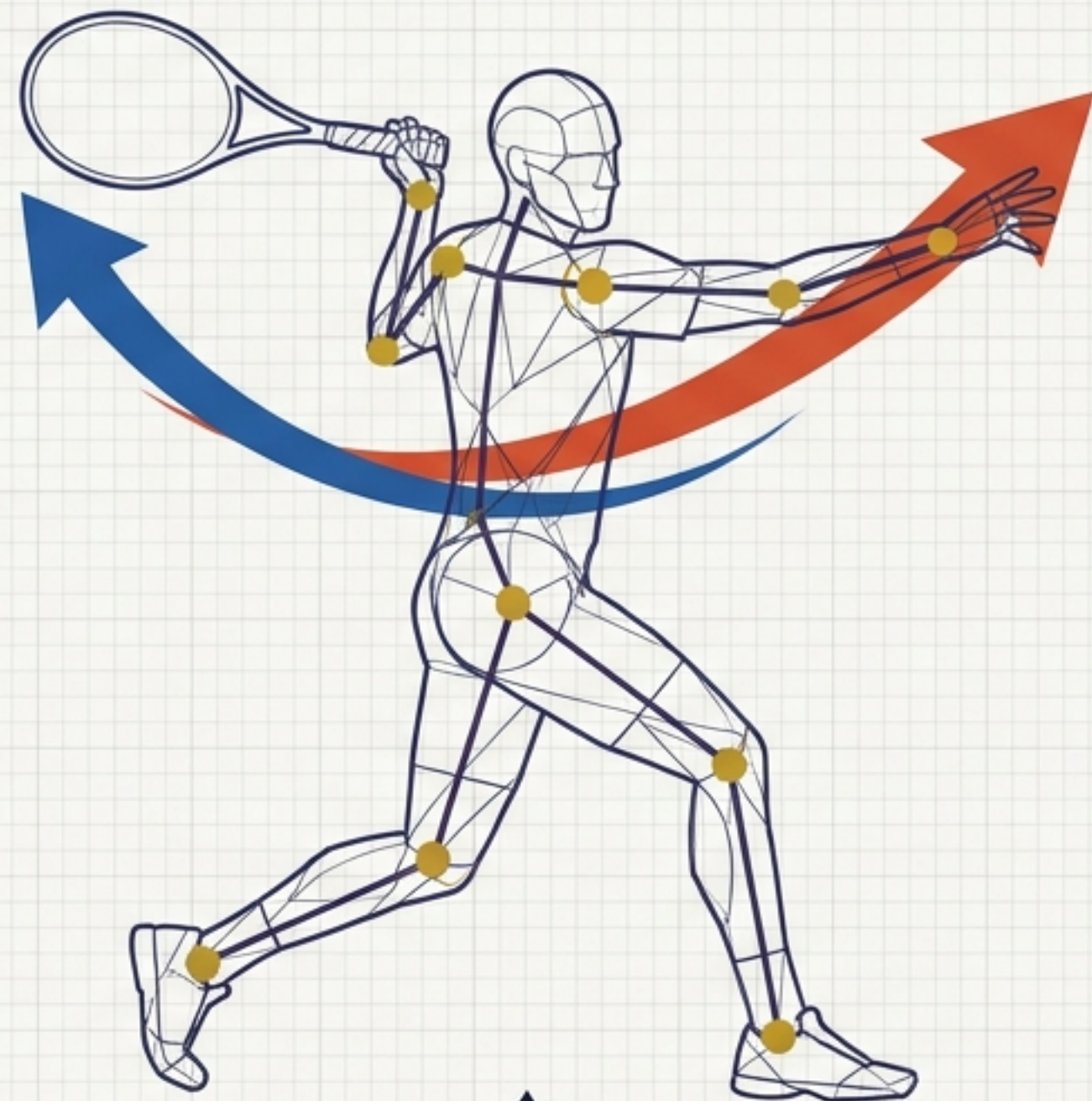


視覚の錯覚

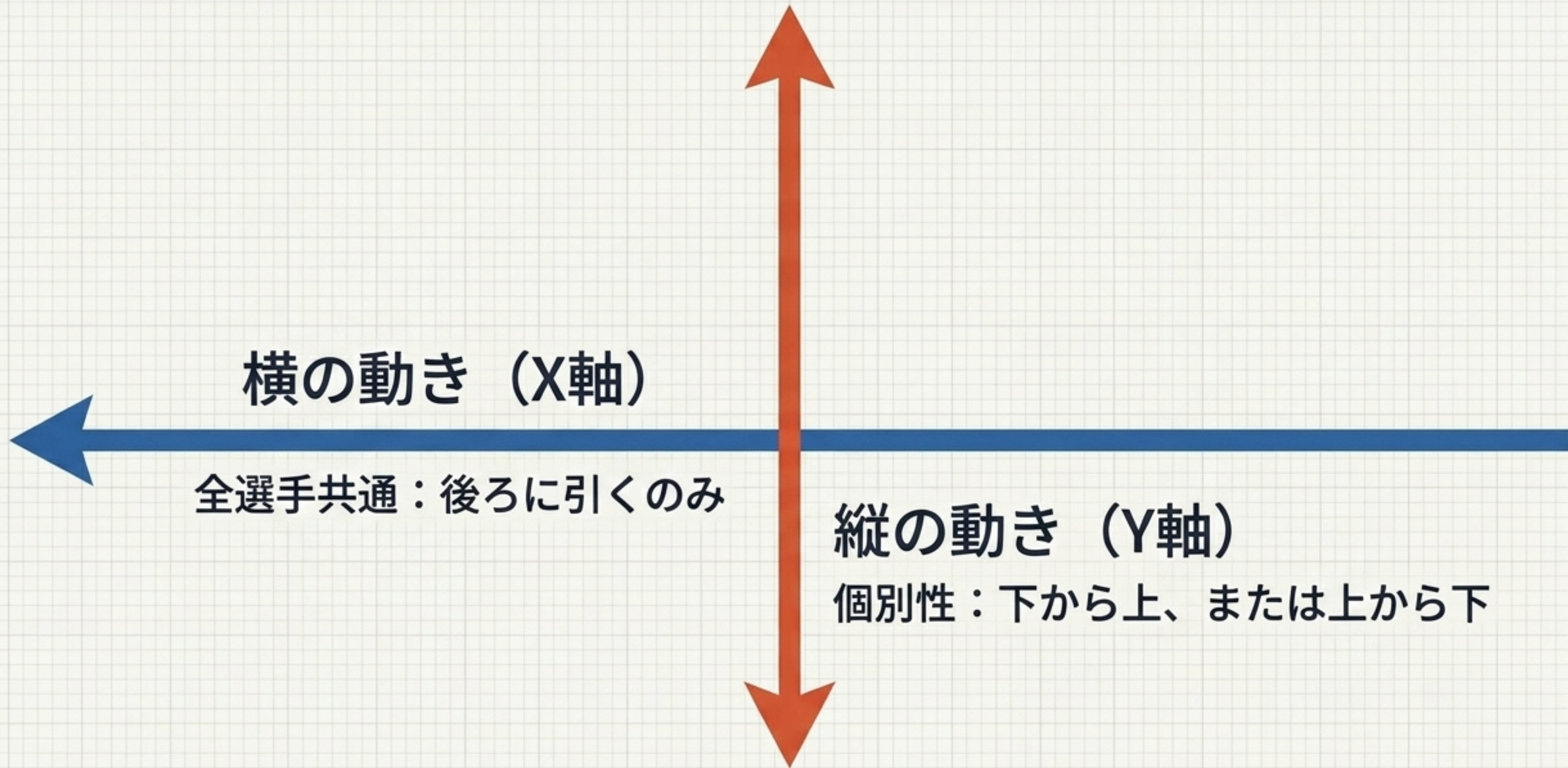


プロのテイクバックは一瞬完全に静止しているように見える

物理的現実

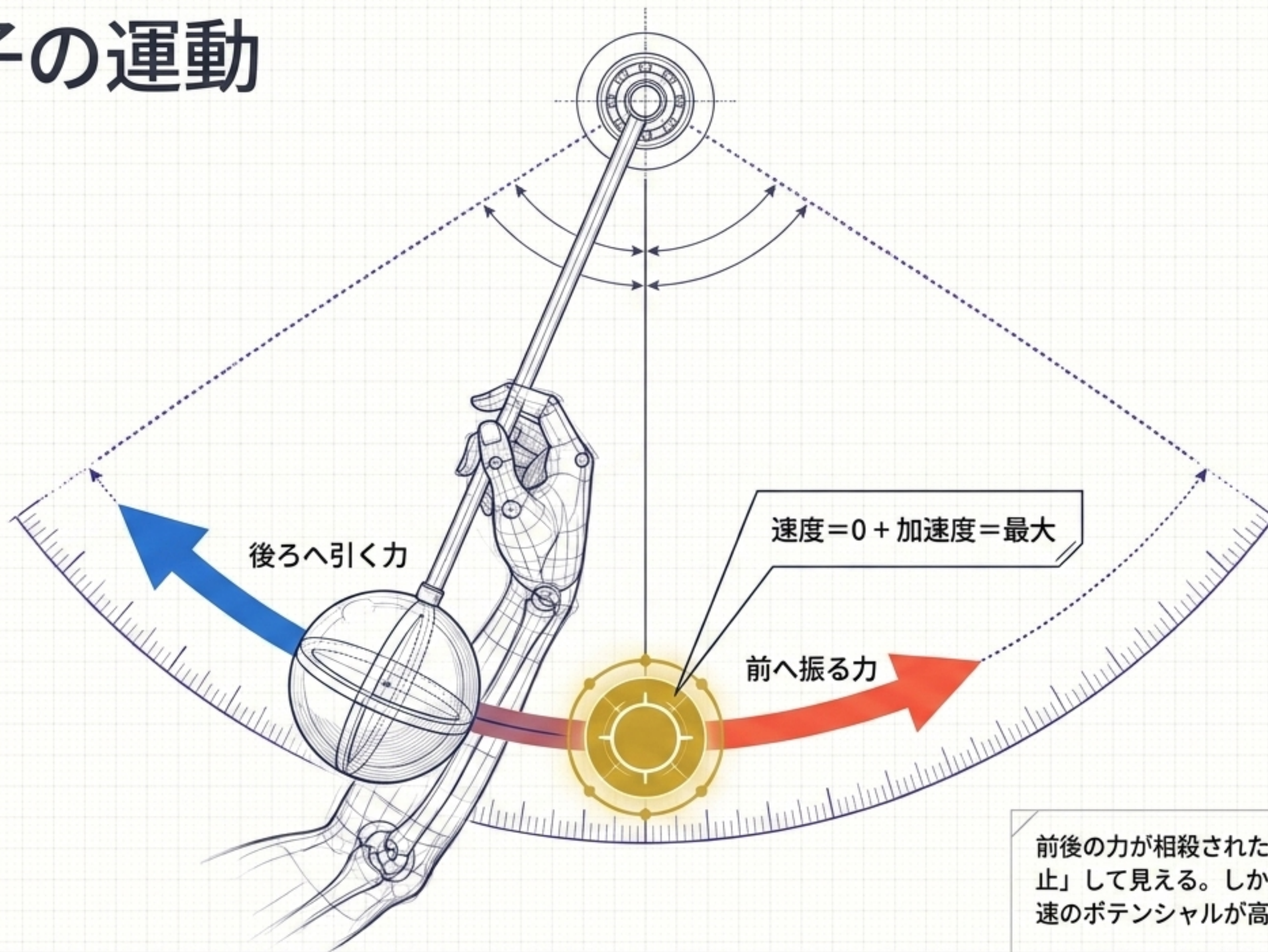


実際には『静止』していない。
相反する力がぶつかり合っているだけである。



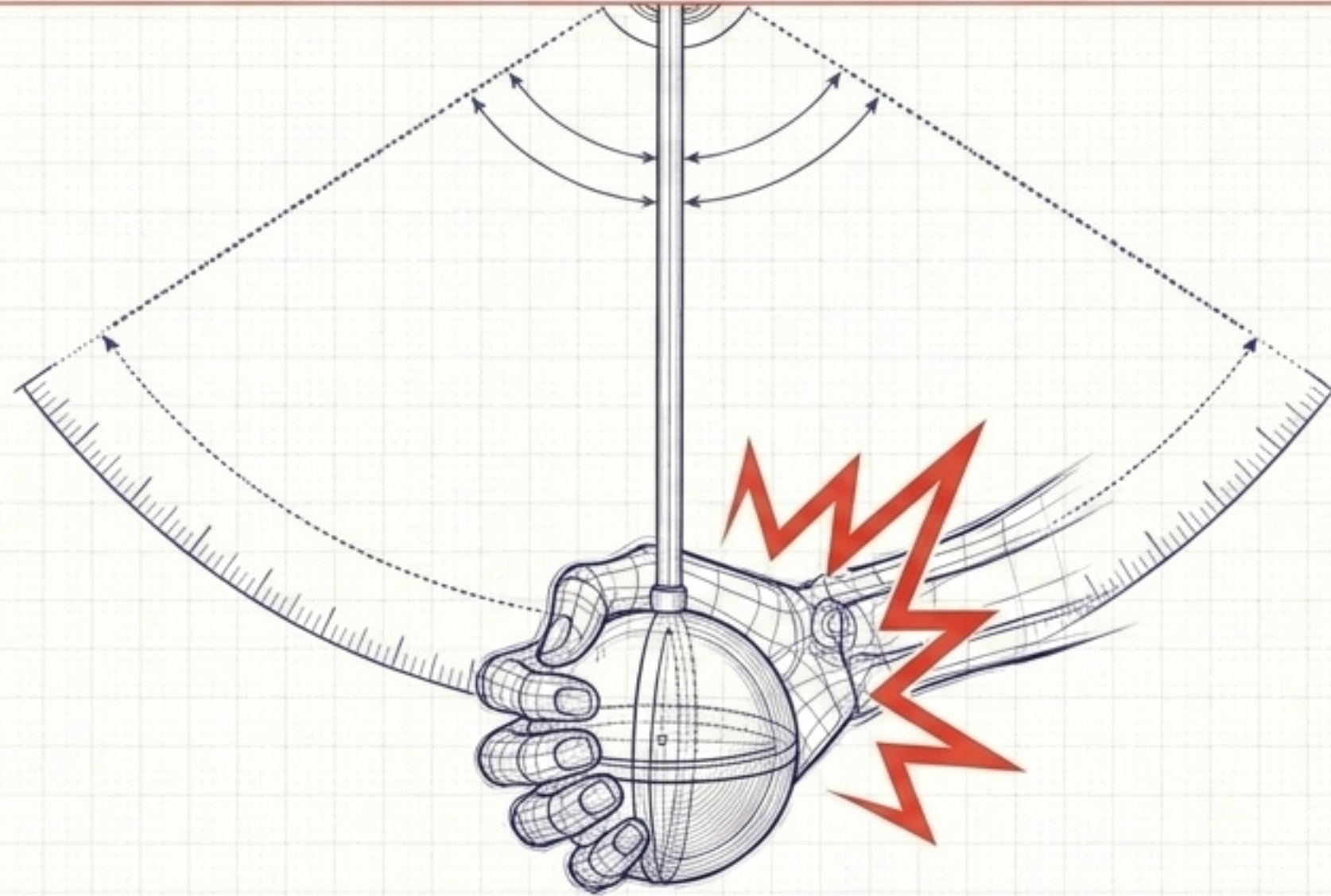
振り遅れや入力低下の根本原因は、全て「横の動き (X軸)」の誤解から生まれる。

振り子の運動



前後の力が相殺された瞬間、視覚的には「静止」して見える。しかし、物理的には最も加速のポテンシャルが高い状態である。

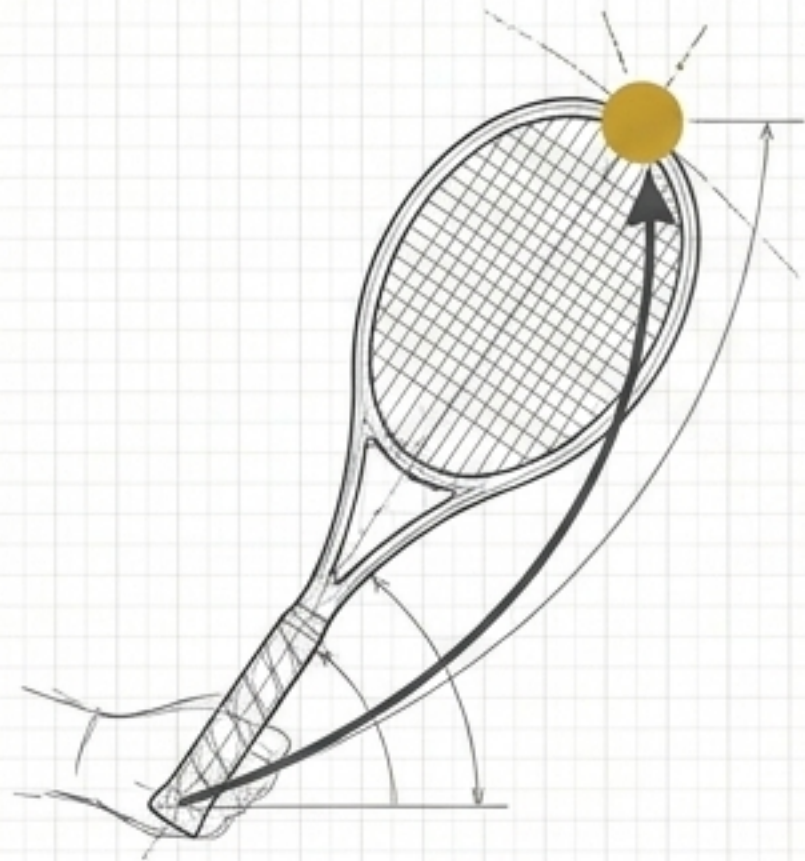
致命的なミス：自らブレーキをかけること



- × 意図的に腕を止める
- × 振り子の玉を掴んで静止させるのと同じ
- × 運動連鎖が完全に途切れ、再び「0」からのスタートになる

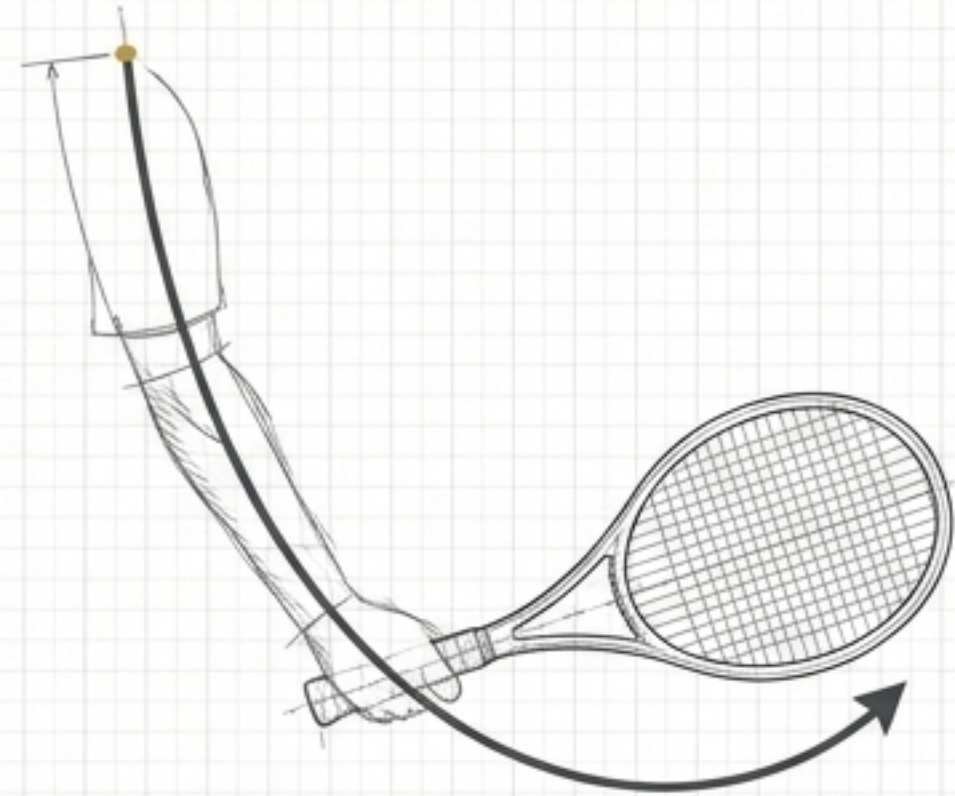
縦の動き：2つのバイオメカニクス・タイプ

静止型



下から上へ腕を上げ、一瞬止まる構造。

アップダウン型

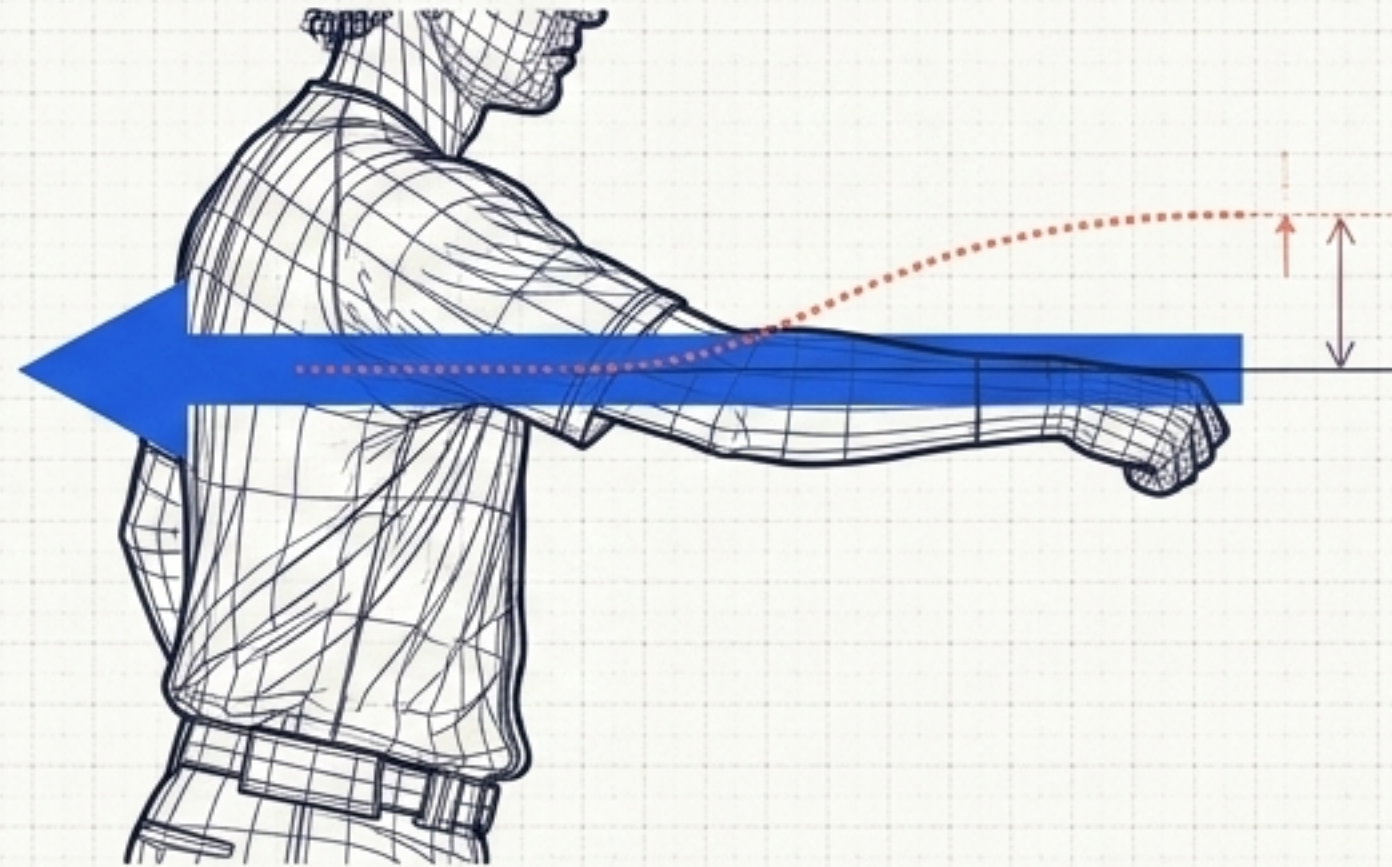


上から下へ腕を落とし続ける。

テイクバック完了時に腕を「静止」させてはいけない。
下向きの力に逆らうため、入力低下の原因となる。

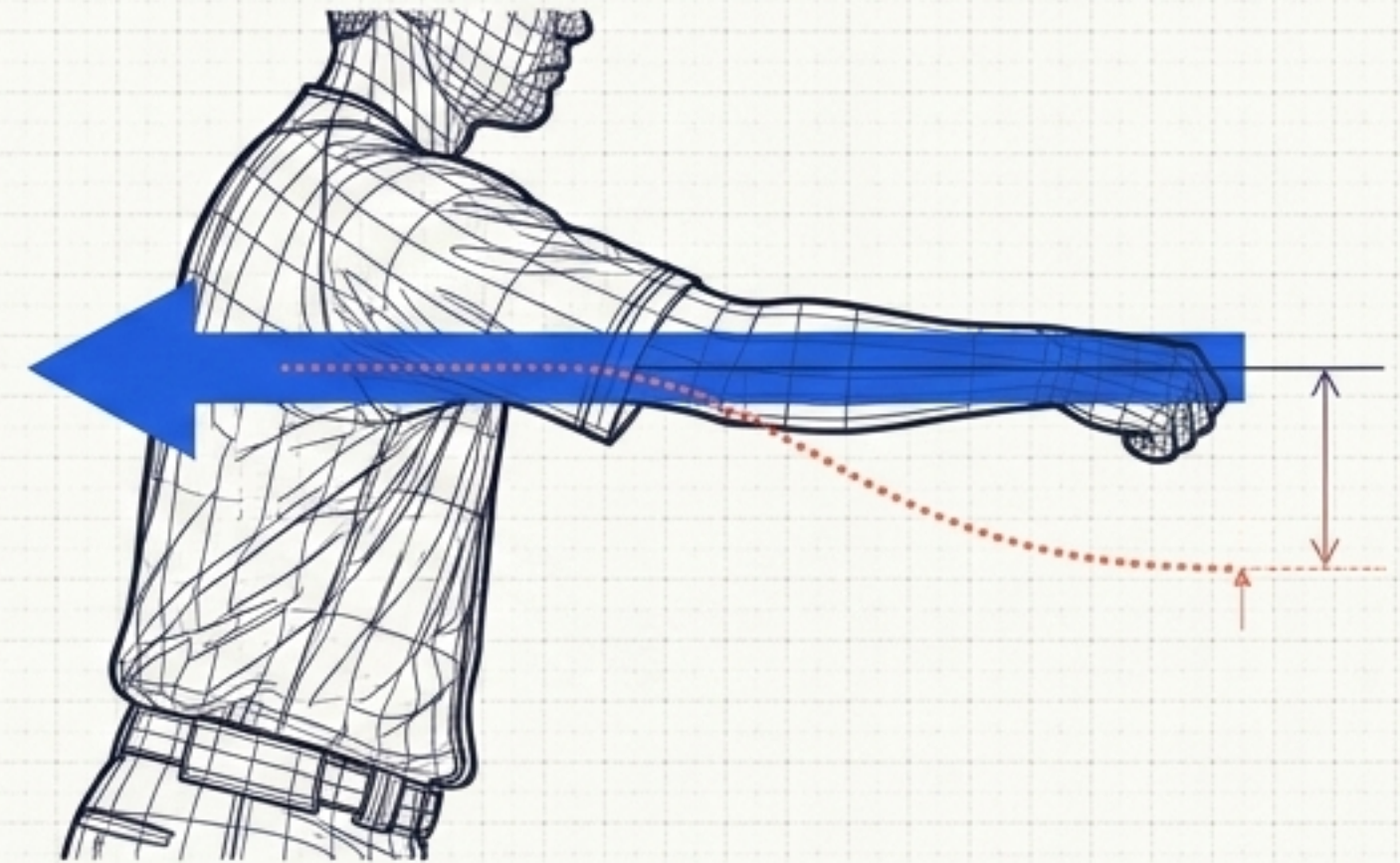
視覚の罠：「まっすぐ引く」の正体

ジョン・マッケンロー



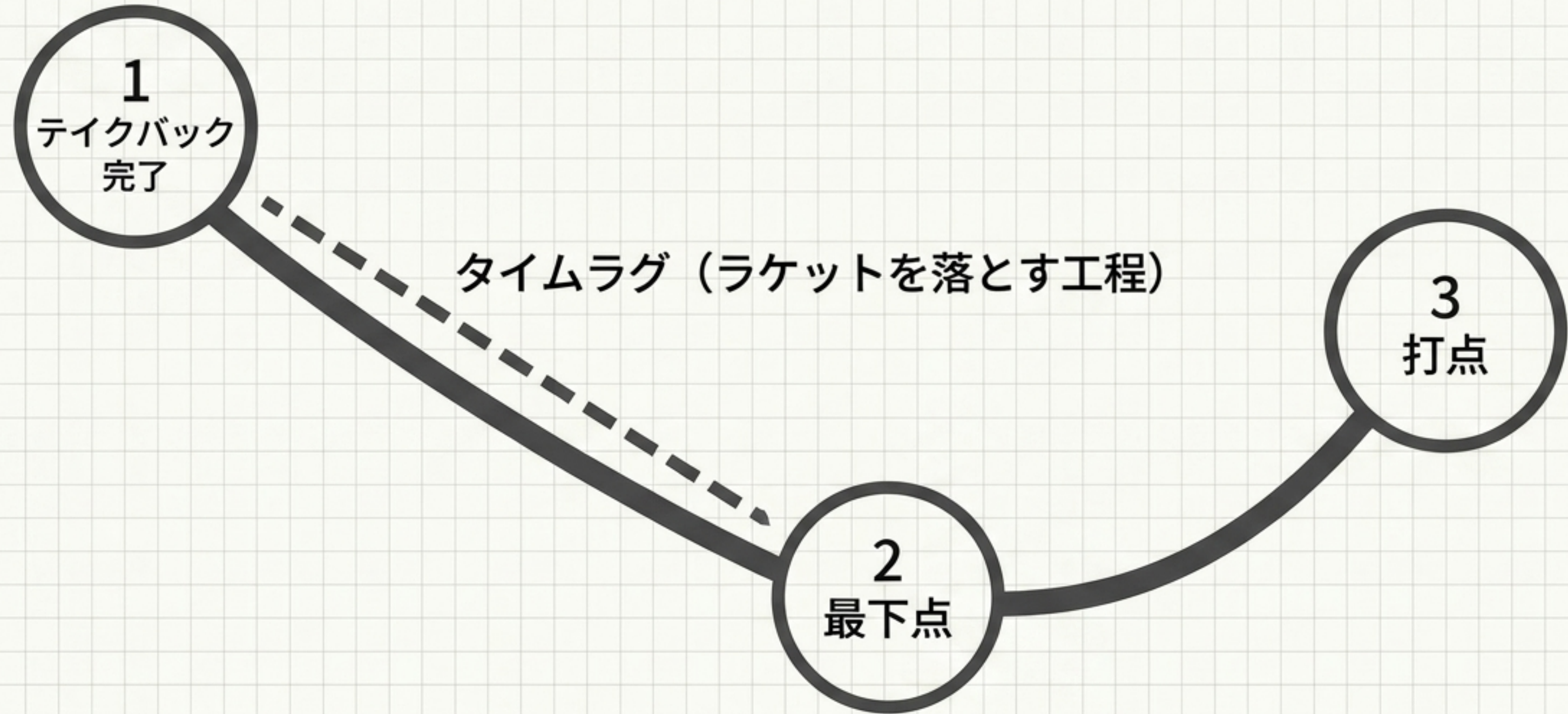
静止型

坂本怜



アップダウン型

高低差の大小に関わらず、必ずどちらかの「型」に分類される。



通常の選手は最下点より高い位置でテイクバックを完了するため、「落とす」工程が不可欠。

1
テイクバック
完了

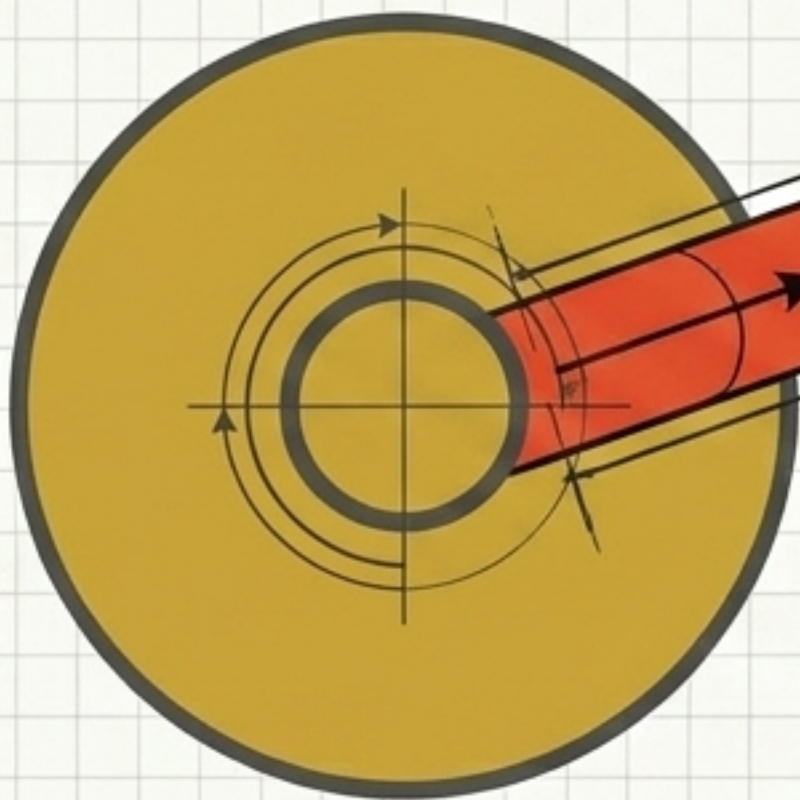
1
テイクバック
完了

2
最下点

3
打点

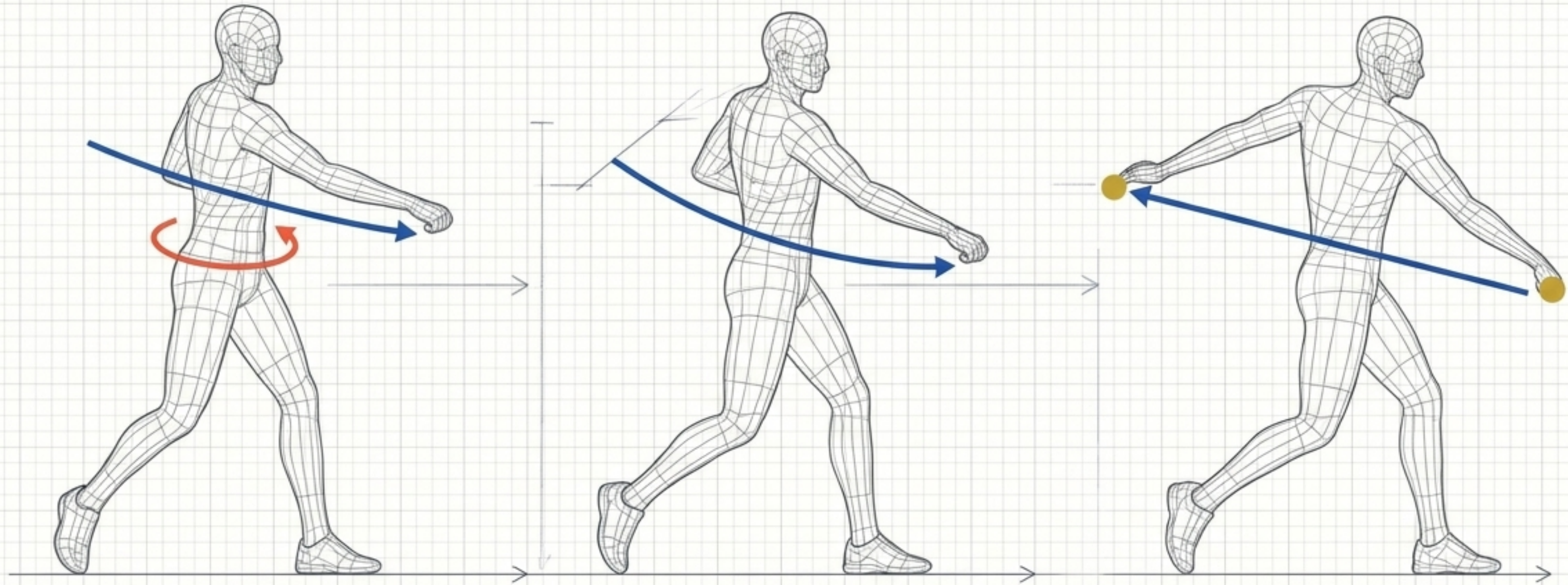
打点

テイクバック完了 = 最下点



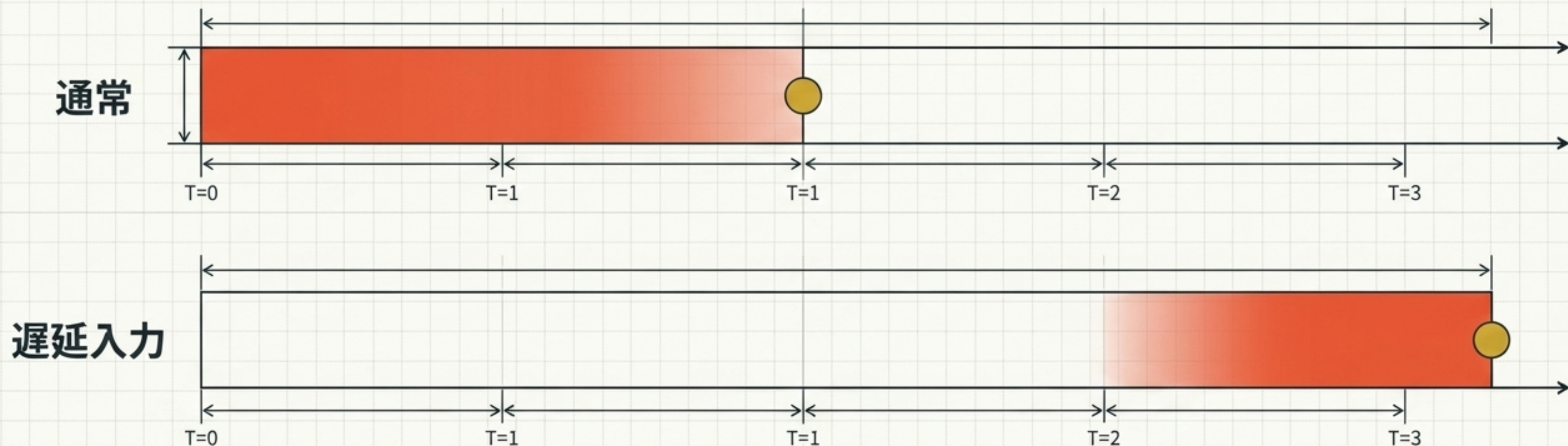
タイムラグを完全に排除。引き終えた瞬間かから上に振り抜くだけであり、ライジング処理に最適化された設計。

特殊型：ジョコビッチ、西岡、ティアフォの「崩れたフォーム」の真実

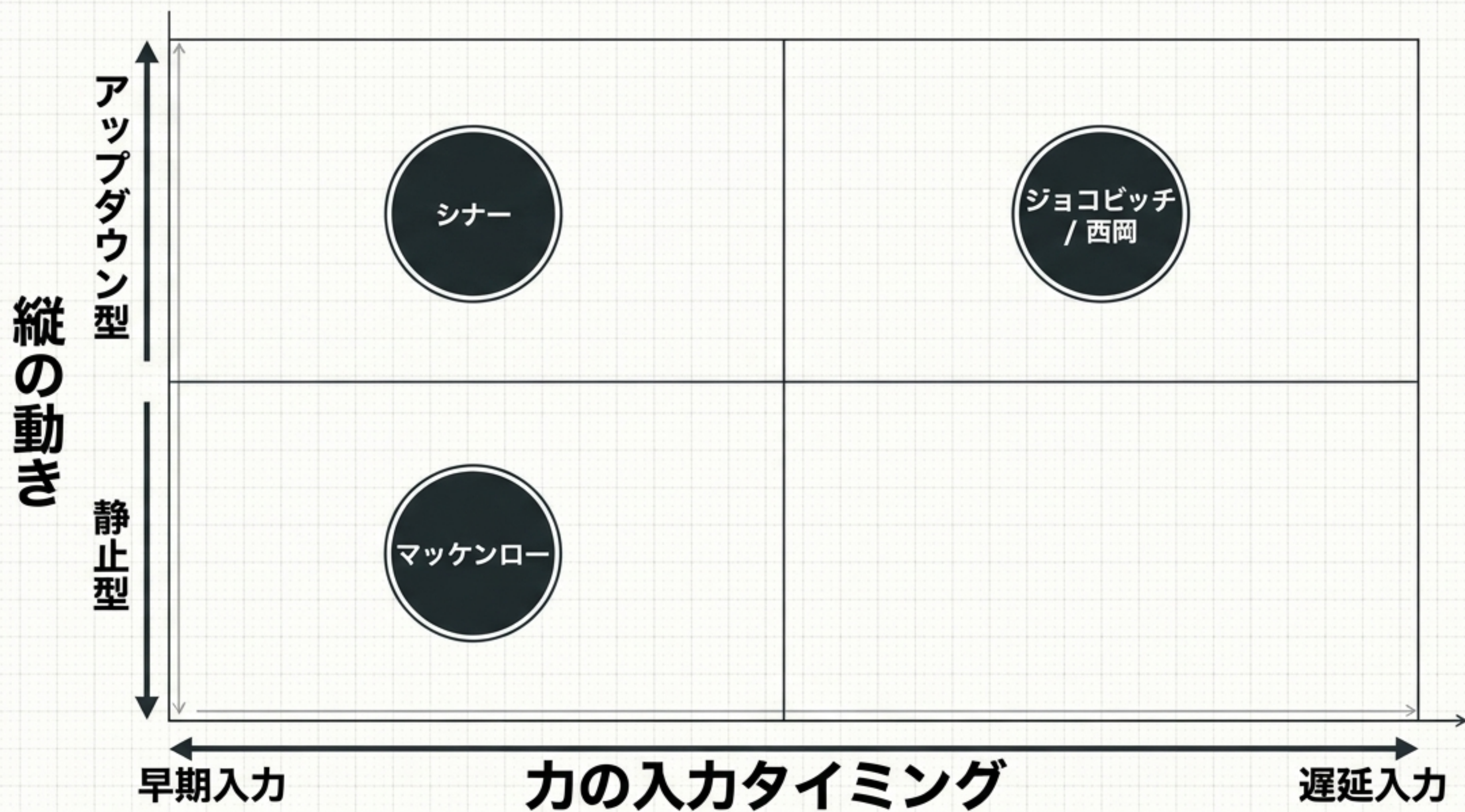


腕が後ろへ流され続け、体が開いているように見える。
しかしこれは「力の入力タイミング」が生む高度な現象である。

力の入力タイミング



自ら止めに行くのではなく、引く途中に前の力を加えることで「自然な静止」を生み出している。



完璧なテイクバックに「単一の正解」はない。しかし、相反する力の連続的なフローという「単一の物理法則」に全選手が従っている。

次なる次元： 「切り返し」の解剖学

テイクバックが完了した直後、
物理法則は次のフェーズへ移行する。
実は、解剖学的に見て「切り返し」は
1種類しか存在しない。

ボールが潰れない、故障、凡ミス...
全ての解決の鍵はここにある。

