

Shinji Shimoda.com
レッスンE-Book

賢者はグリーン上で微笑む
(技術編)



【著作権について】

この E-book は著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

この E-book の著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、この E-book の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

この E-book の開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

この E-book は秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

この E-book に書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

この E-book の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

この E-book を利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

目次

■はじめに■	4
■第1章■ クラブの振り遅れがスイングを壊す	5
■第2章■ グリップについて	14
■第3章■ アドレスについて	18
■第4章■ バックスイングについて	28
■第5章■ トップについて	35
■第6章■ ダウンスイングについて	39
■第7章■ フォローについて	46
■第8章■ フィニッシュについて	53
■第9章■ 利き目とスイングの関係とは	58
■第10章■ ゴルフの代表的なミスについて	68
■最後に■ 振り遅れを解消する練習法	80

■はじめに■

ゴルフを上達するためには感覚だけで上達できてしまうプロと違って、アマチュアゴルファーの方こそ技術やコースマネージメントに対してのより細かい理論的なアプローチが必要です。突き詰めてゴルフを考えるということは楽しいことであり、考えながら身体を動かすということがゴルフの最大の楽しみ方だと私は考えています。

■第1章■

【クラブの振り遅れがスイングを壊す】

私が考えるゴルフスイングの1番の問題はクラブの振り遅れです。この先のレッスンはすべてこの振り遅れを解消するということに繋がります。まずは、振り遅れについてしっかりと理解してください。

なぜ振り遅れが生まれるのか？

ゴルファーが陥る負のサイクルとは？

ゴルフのスイングを考える上でまず理解しておかなければならぬのは、ごく稀に見かける特殊な人は別として、ほとんどのゴルファーが[アウトサイドイン軌道のスイングでのスライスボール](#)でゴルフを始めるということです。



人間がクラブでボールを打とうとするとゴルフの基本的な握り方や構え方の影響で自然とアウトサイドインの軌道になります。

インサイドからのダウンスイングが振り遅れを生む

実際に**初心者の頃は**そのほうが**ボールに当たる**ので、そのままスイングを覚えて今に至るというゴルファーの方が多いと思います。

それでもボールの曲がり幅がある程度計算できて、尚且つ飛距離も出してくれれば問題はないのですが、それがそうはなりません。

大体はアウトサイドイン軌道のスイングでは**曲がって距離も出ない**という現象になり、多くのゴルファーは**それに悩む**ことになります。

そこで**アウトサイドイン軌道のスライスを治そうとする**人は、雑誌やDVD、または周りの人からのアドバイス等で、正しいダウンスイング身に付けようと、**クラブをインサイドから下す練習**をするようになります。

ここで生まれる問題が、私がゴルフスイングの最大の問題だと考えている**クラブの振り遅れ**という現象です。



クラブを正しくインサイドから下そうとすることで**振り遅れ**が生まれます。

インサイドからのダウンで振り遅れる原因とは？

私はインサイドからのダウンスイングで振り遅れになる1番の原因は左腕にあると考えています。

切り返し～ダウンスイングで左腕に過度な力みが入ってしまうことで、インパクトの直前～フォローにかけてクラブヘッドを前に走らせる動きを止めてしまいます。

この左腕に邪魔をされてクラブヘッドが前に出ていけない状態になるのが振り遅れになる原因です。



左腕に力が入り、クラブヘッドが前に出る動きをロックしてしまうことで振り遅れが生まれます。

左腕は使うほどに強くなる

それなら、そのスイングの邪魔をする左腕をそうならないように積極的に使うという理論もあります。

しかし、私の実験の結果ではこれは子供の時からゴルフを始めて器用な腕とクラブの使い方が身についている人以外はかなり難しい技術で一般的なアマチュアゴルファーの方にはとてもおすすめできません。



一般的なアマチュアゴルファーの方は左腕を使おうとすればするほど力みが入ります。

左腕の力みの根源は小指にあり

この振り遅れを生む左腕の力みは**小指が起点**となっています。

左手小指に力が入ることで**腕全体が硬直して**クラブのリリースに強いロックをかけてしまいます。



左手小指の握り過ぎは左腕全体を硬直させる元となります。

スイング中の左腕は超強い

よくゴルフのスイングでは利き腕である**強い右腕はなるべく使わないように**した方が良いという言葉を耳にします。

しかし、実際には進行方向側に付いていてダウンスイングからスイングをリードしていく**左腕の方が**はるかにその**力は強くなります**。



どれだけ腕力が強い人が右腕を強く振ってクラブヘッドを走らせようとしても進行方向にある左腕に力が入った状態では左腕の強さには勝てず必ず振り遅れになってしまいます。

すべてのミスのきっかけは振り遅れにあり

インサイドからの振り遅れは**ダフリ**やボールが狙ったラインよりも**右**に出てから大きく**右**に曲がる**スライス**のミスになってしまいます。

そして、普通の人はそういうミスが出ててしまうと、次はそれを嫌がってクラブを**アウトサイド**から下ろすようになります。

その結果、今度は**引っ掛け**やボールが狙ったラインよりも**左**に出てから大きく**右**に曲がる**飛ばないスライス**のミスになってしまいます。

これが振り遅れから始まる**ミスの連鎖のメカニズム**です。

そして、この一連の連鎖は**大小の差**はありますが、**プロ**でも**アマ**でも**関係なく**人間がゴルフクラブでボールを打とうとしたときに**必ず起こる現象**です。



第1章 まとめ

- ほとんどのゴルファーがアウトサイドイン軌道のスライスでゴルフを始める
- アウトサイドイン軌道を治そうとダウンスイングでクラブをインサイドから下そうとすることで振り遅れという現象が生まれる
- 振り遅れの大元の原因は左腕の力みである
- 振り遅れが様々なミスのきっかけになる

■第2章■

【グリップについて】

オーバーラッピングにインターロッキング、そしてベースボールなどの握り方の種類やストロングやウィークなどの握り方の癖にバリエーションはあっても良いと思います。大事なのはその握り方が良いスイングをするために実用的であるかどうか、つまりコースで使える実戦的な握り方なのかということです。

実戦的なグリップとは？

左手グリップのポイント

左手グリップのポイントは**小指を握り過ぎない**ことが大事です。

小指に力を入れた方が**力強いスイング**ができそうですが、小指の握り過ぎは**左腕全体の力み**に繋がり、**振り遅れを生む元**になってしまいます。



小指に力が入り過ぎると腕全体が力んでしまいます。力まずクラブヘッドを走らせるスイングをするためには小指の力は抜いておきましょう。

右手グリップのポイント

右手グリップは人差し指付け根に窪みを作ることが大事なポイントです。



人差し指を反らすように指の付け根に窪みを作ります。

インパクトは右手人差し指の付け根で**ボール押し込む**意識が必要です。

指の付け根に窪みを作ることで**クラブヘッドをコントロールして押す**動きがやりやすくなります。



曲がらない強いボールを打つためには、インパクトでボールを押し込む意識が必要です。

第2章 まとめ

- グリップは振り遅れない実戦的な握り方が大事
- 左手グリップは小指を握り過ぎない
- 右手グリップは人差し指付け根に窪みを作る

■第3章■

【アドレスについて①】

良い姿勢作り

最初の構えというのは次の動作に必ず影響が出るものなので良いスイングをするためにアドレスの形は大事です。特に無駄のない実戦的なスイングをするためには、アドレスでの良い姿勢が重要となります。

姿勢が悪くなる原因とは？

踵体重が姿勢を悪くする

アドレスで陥りやすい一番のミスは**踵に体重**がかかるてしまうことです。

アドレスで**良い姿勢が作れない**という方は多いのですが、そういう方に共通しているのがこの**踵体重**です。

踵体重になってしまふと**骨盤が起きた状態**になり**背中が丸いアドレス**になってしまいます。



この構えではバックスイングでの身体の十分な捻転が作れないため良いスイングができません。

ボールとの距離が分からなくなる原因とは？

ボールに近すぎるミスも踵体重が原因

また、踵体重だとボールにいくらでも近づけるので**ボールに近過ぎアドレス**になる可能性が高くなります。



踵体重だと前傾が作れないため無意識にボールに近づいてしまいます。ボールに近過ぎたアドレスでは、ダウنسイングが苦しくなり上体が起き上がって振り遅れになります。

良い姿勢作りの 2 つのポイント

ポイント 1

大事なのは骨盤の前傾

良い姿勢のアドレスを作るには、**骨盤から上体を前傾させる**ことがポイントとなります。



上半身全体を骨盤から前傾させることで身体が捻りやすく、また腕が振りやすい良い姿勢のアドレスが作れます。

ポイント2

重心は爪先寄りにかける

骨盤から上体を前傾させながら体重は爪先寄り（指の付け根）にかけるようにします。



良い姿勢のアドレスでは少し前に倒れる感じの爪先体重になります。

爪先体重にすることによりバックスイングで身体が捻りやすくなり、またダウンスイングでの上体の起き上がりを防ぐことができます。

骨盤前傾の練習法



- ① まず前に倒れる寸前まで体重を爪先にかけながら骨盤から上体をしっかりと倒した深い前傾を作りその状態を10秒程キープします。
- ② その後、骨盤の前傾は維持したまま少し上体を起こします。そのときの膝は少し緩めるくらいが理想の形です。

この練習を繰り返すことで姿勢の良い前傾が体感できるようになります。

【アドレスについて②】

ボール位置

アドレスでのボール位置に悩んでいる方は多いようです。

アマチュアゴルファーの方はボール位置の間違いからミスショットになってしまうことが多々あると思います。

コースではライや傾斜などの状況によってボール位置は変化するものです。しかし、応用のためにも基本位置はしっかりと決めておきましょう。

実戦的なボール位置とは？

一般的に言われる左足かかと線上は正しいのか？

左足かかとなどの足を目安にしてボール位置を決めている。という方は多いと思います。

しかし、それだとそのときのスタンスの幅によってボール位置に大きなズレが出てします。

つまり、正確に左足かかと線上にボールをセットできていたとしてもスタンスが広い場合は左寄りに逆にスタンスが狭い場合は右寄り（身体の中心寄り）にボール位置が移動してしまいます。



ボール位置はどこを目安にすれば簡単になる？

いつもほぼ同じ位置にズレがなくセットアップするためには、**上半身にポイント**を置いて**ボール位置を決める**ことをおすすめします。

アマチュアゴルファーの場合は**左胸もしくは左耳の前**を基本の**ボール位置**にするのが良いと思います。

いつもしっかりとボール位置が決められるようになってきたら、**コースに備えて位置を変えながらの応用練習**もやっておきましょう。

しかし、これもライが悪いとか傾斜がキツくてボールを真ん中に置きたいときには**顎や鼻、またはみぞおちの前に**、逆にライが良い状態でボールを上げたい時には**左肩の前に**というようにあくまでも**上半身のどこか**を目安にしてボールのポジションを変えていくやり方の方が**簡単で失敗も少ない**と思います。



第3章 まとめ

- 踵体重が良い姿勢やボールとの距離を狂わせる
- 骨盤から上体を前傾させて爪先に重心をかける
- ボール位置は上半身を目安にして決める

■第4章■

【バックスイングについて】

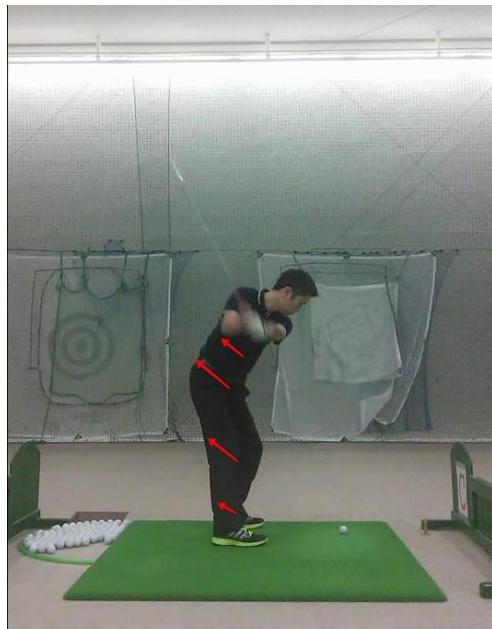
スイングにおいてバックスイングというのは正しくダウンスイングするための準備であり幅跳びの助走のようなものだと考えてください。幅跳びの助走が跳ぶ距離に影響するようにゴルフのスイングでも上げ方は下ろし方に大きく影響します。

バックスイングの2つの重要なポイント

ポイント1

深い捻転を作る

バックスイングでの重要なポイントのひとつ目はしっかりと身体を捻ることです。そのためには、バックスイングからトップまで小手先ではなく、**大きな筋肉でクラブ上げることでしっかりとした捻転**が作れます。



右の足、膝、腰、脇腹のいずれかを先行させてクラブを引き上げることで身体の捻じりは深くなります。

また、右サイドのリードでトップを作ることにより、その反動で切り返しからは**左サイドの自然な捻じり戻しのリード**が生まれます。

この動きの繋がりで飛ばすために必要なダウ nsイングの**タメ**を作ることができます。

ポイント 2

ダウンスイングに繋げる脱力

2つ目のポイントは脱力です。よくバックスイングだけでエネルギーを使い果たすようなスイングの方を見かけます。

しかし、それだと本人の力感はあったとしてもボールは思うほど飛んではくれません。

助走であるバックスイングで貯めたパワーをダウンスイングへの切り返しにスムーズに繋げることで女子プロのようなパワーロスのないスイングが可能となります。

私はこのバックスインでの力みは左腕に力が入ってしまう事で生まれると考えています。



左腕の力みが全体の力みに繋がります。

2つの脱力ポイントとは？

バックスイングでは、クラブを上げていくときに必ず**クラブの重さ**を感じています。特にスイングの**始動**と**グリップが腰の高さ**の位置でその重さを強く感じます。



この**2つの通過点**で左腕に強く重さを感じ過ぎてしまうとそこから**無理にクラブを持ち上げよう**と力が入ってしまいます。

その左腕から生まれた力みが**肘、肩、首**に連鎖して**力みのトップ**ができあがってしまいます。

そこで、この2つのポイントで左腕を力ませないことが**脱力感のあるトップを作る鍵**となります。

そのためにはクラブの**重さを消す**感覚が必要になります。

重さを消すというのはオーバーですが、感じるクラブの重さをなるべく小さくすることで**力みは防げます**。

バックスイングの脱力法

始動の力みを取る方法

まずスイングの始動でクラブの重さを軽くするには**小手先ではなく身体でクラブを引くことが重要です。**



クラブを身体の右サイドのリード引き上げることで力みに繋がるクラブの重さをあまり感じない始動が可能になります。

腰の位置での力みを取る方法

この位置でクラブの重さを消すためには**クラブヘッドをグリップよりも高くする手の動きを入れることが重要です。**

右手の**小指以外の4本の指**を使ってクラブヘッドを**吊り上げる**ようにクラブを立てていくことで**左腕に感じるクラブの重さを小さく**することができます。



グリップが腰の位置に上がったときにグリップとシャフトがこの写真左のような角度になっていると左腕に強くクラブの重さを感じてしまいます。写真右のように強いコックとまではいかなくてもこの位置でクラブヘッドをグリップよりも高くすることで腕に感じるクラブの重さは小さくなります。

第4章 まとめ

- バックスイングというのは正しくダウンスイングするための準備である
- しっかり捻転と脱力が良いバックスイングを作る

■第5章■

【トップについて】

トップは動きの流れの中でできるものです。無理のないバ
ックスイングからの切り返しが無駄のない実戦的なトップ
を作ります。

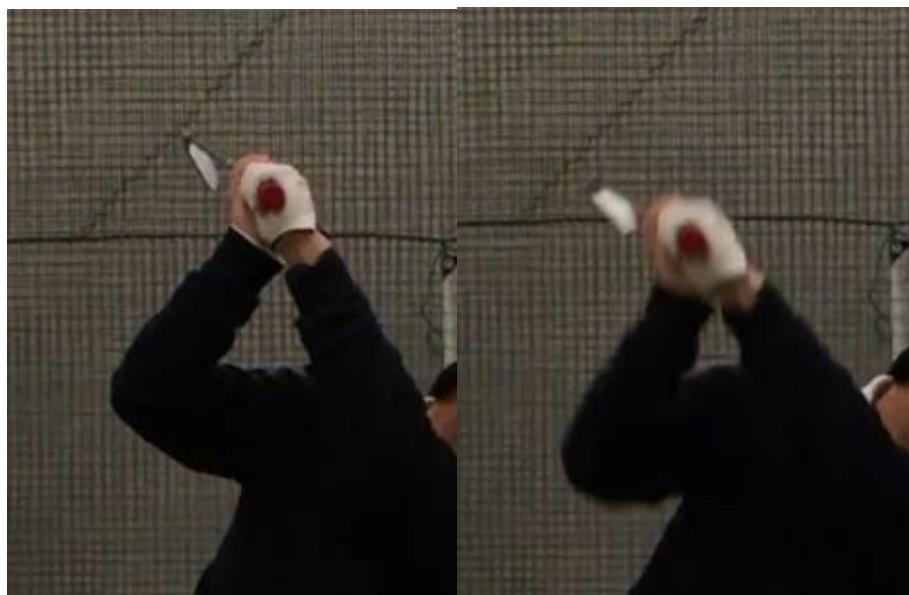
実戦的で無理のないトップとは

トップとはスイングの流れの中で**自然に作られる**ものです。バックスイングからダウンスイングへと**切り返す直前の一瞬の間**がトップになります。



バックスイングが上がりきる寸前

↓ ↓ ↓



ダウンスイングへの切り返しへの一瞬の間＝トップ

変則的なトップになる原因とは？

過度なオーバースイングやシャフトが飛球線よりも右を向いてしまうクロスシャフトで悩んでいる方は多いようです。

そういうた変則的な形のトップになってしまいは、トップというものを流れではなく作るべき単独の形と考えていることが原因だと思われます。



「上げる」と「下ろす」という動作を別々にしてしまうことで変則的なトップになる可能性が高くなります。スイングをひとつの流れにするためにはバックスイングの途中から切り返しの準備をするように「上げながら下す」という意識をすることが重要です。

第5章 まとめ

- トップは動きの流れの中でできるもの
- スイングを流れにするためには「上げながら下す」という意識をすることが重要

■第6章■

【ダンスイングについて】

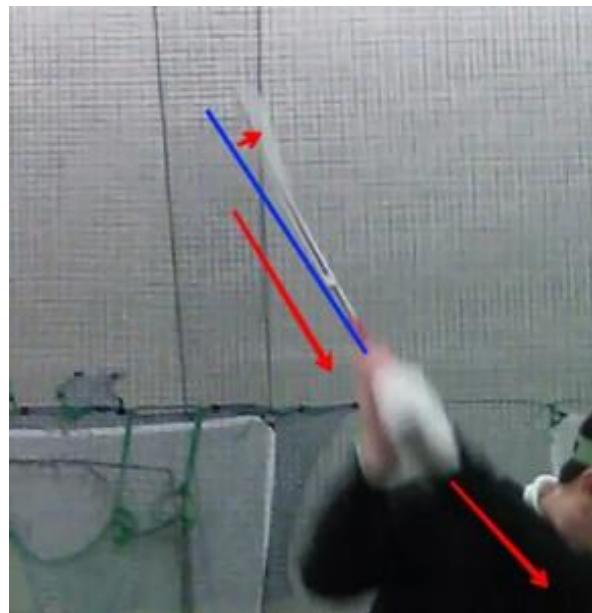
その人のスイングの実力が1番現れるのがダンスイングの動きです。調子の波に左右されない実力を付けるためには必ず追求しなければならないスイングのマストポイントです。

ダウンスイングは実力のバロメーター

ミート率を落とす原因とは？

多くのアマチュアゴルファーの方のスイングはトップまで上がってきた軌道よりも切り返しでクラブが立ってしまうという動きになっています。

この動きが正しいインサイドからのダウンスイングを不可能にして、**当たりない、曲がる**というスイングの**大きな原因**となります。

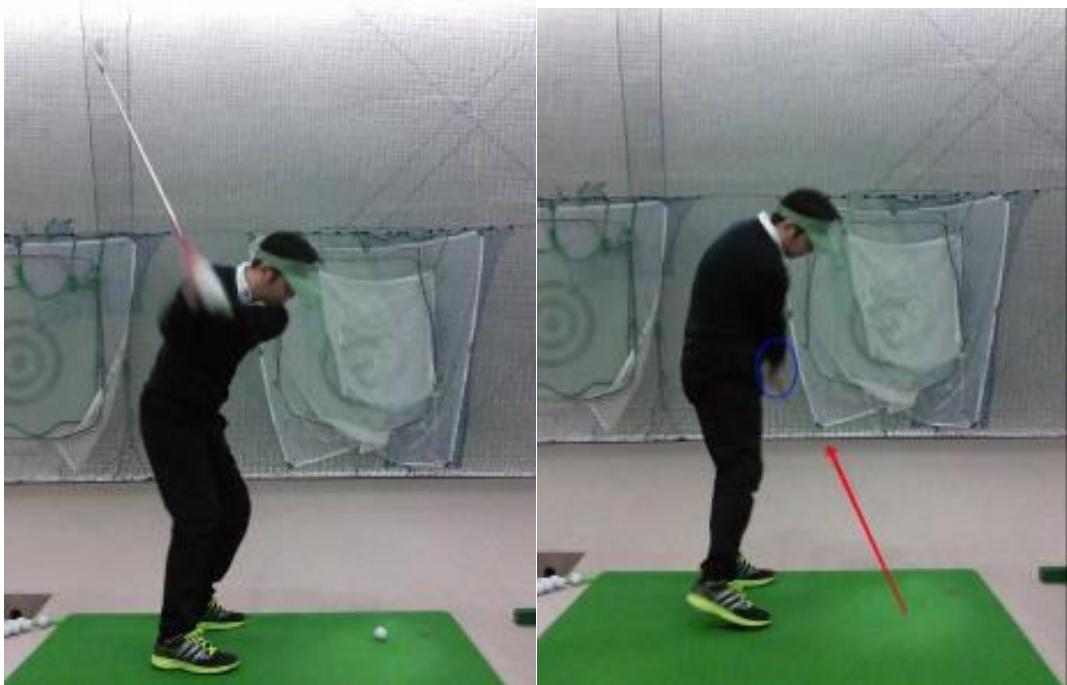


切り返しでクラブが立つことでダウンスイングが崩れます。

切り返しのミスがカット軌道を作る

クラブが立つ切り返しは、その後も修正は不可能で[クラブが立ったまま振り下ろすダウンスイング](#)になってしまいます。

そのアウトサイドインの軌道ではインパクトからフォローの軌道も[ターゲットラインよりも左へ振ること](#)になりボールを狙ったところに飛ばすのが難しくなります。



切り返しの失敗がダウンスイングにも影響を与えます。その結果、手とクラブがアウトから下りてくるカット軌道のダウンスイングになってしまいます。

アウトサイドからのダウンスイングでは、インパクトからフォローで手とクラブをインサイドに引き込んだカット軌道になり、引っ掛けか左に飛び出しての大きなスライスボールになる確率が高くなります。

良いダウンスイングを作るために必要な3つのポイント

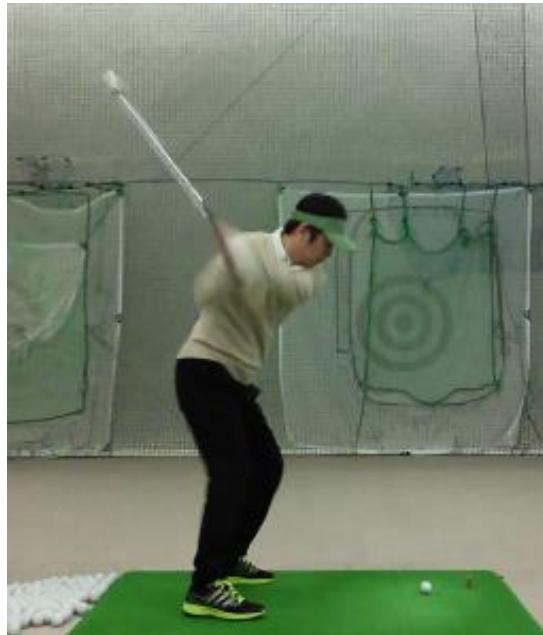
切り返しでクラブが立つからのアウトサイドインのカット軌道のダウンスイングを防ぐためには、次の3つのポイントが重要となります。

ポイント1

ダウンスイングは左サイドの捻り戻しから始める

ダウンスイングの身体の動きはバックスイングを身体の右サイドのリードで捻り上げた反動で生まれる左サイドからの自然な捻り戻しのリードによって始まります。

小手先ではなく身体でクラブを振り下ろすことで切り返しでのシャフトが立つ動きを防ぐことができます。



小手先を使わぬことでクラブが立つ切り返しを防ぐことができます。また左サイドからのリードによって身体でクラブを引き下ろすことでタメのある力強いダウンスイングの動きが作れます。

ポイント2

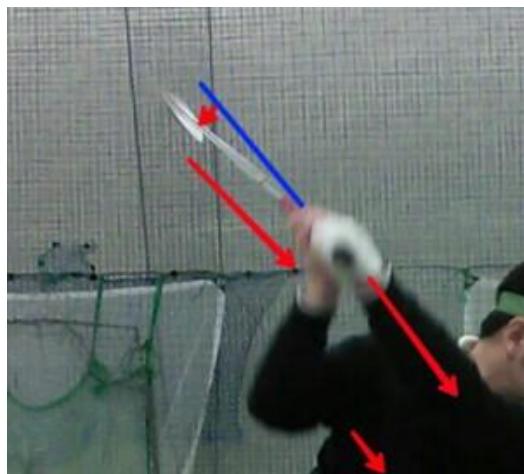
切り返しでの軌道変更が飛んで曲がらないダウンスイングを作る

身体でのダウンスイングで良い切り返しになる方もいますが、それだけではまだ手を使ってしまって、どうしてもクラブが立つ動きが改善されないという方も多いと思います。

そういう場合はもうひとつ身体の**左サイドからのリード**と合わせて**重要な動き**を入れる必要があります。

それは、切り返しでクラブヘッドを上げた軌道よりも**ややインサイドに軌道変更**しながらダウンスイングを始める**クラブの動かし方**です。

その動きを作るには、トップから切り返しでクラブヘッドを**やや背中側に倒す動き**を入れる必要があります。



切り返しが立つ癖が強く付いてしまっている方がクラブをインサイドからの軌道に乗せて下すためには、クラブヘッドを少し背中の方向に倒しながら切り返す必要があります。

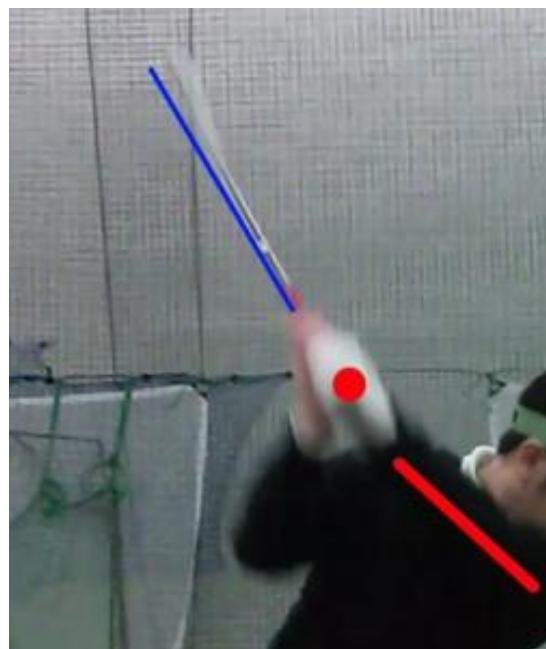
この動きと身体の**左サイドからの捻り戻しとを同調させること**で、**実践的なダウンスイング**が作れます。

ポイント3

左腕が力まないことが重要

第1章でもご説明したように**左腕の力みは様々なミスショットの原因の元となります。**

また、その左腕の力みは切り返しでクラブが立つという動きにも**強く関係**しています。



左手小指を握り過ぎてダウンスイングしようとするとクラブが立った切り返しになります。振り遅れを防ぐという意味でも左手小指は握り過ぎないことが大事です。

第6章 まとめ

- ダウンスイングは実力のバロメーター
- クラブが立たない切り返しがダウンスイングを良くする
- 左腕の脱力と身体での引き下ろしがポイント

■第7章■

【フォローについて】

フォローの形にはダウンスイングからインパクトまでのクラブの軌道や腕の使い方が現れます。スイングは動きの繋がりなのでフォローの形が変われば当然それ以前の動きも変わってきます。また、スイング中にいちばん意識をして形を変えやすいのもフォローでの動きです。

ダウンスイングとフォローの関係

ダウンスイングでクラブをどういう軌道で下したかはフォローでの手の位置に現れます。

アウトサイドイン軌道のフォロー

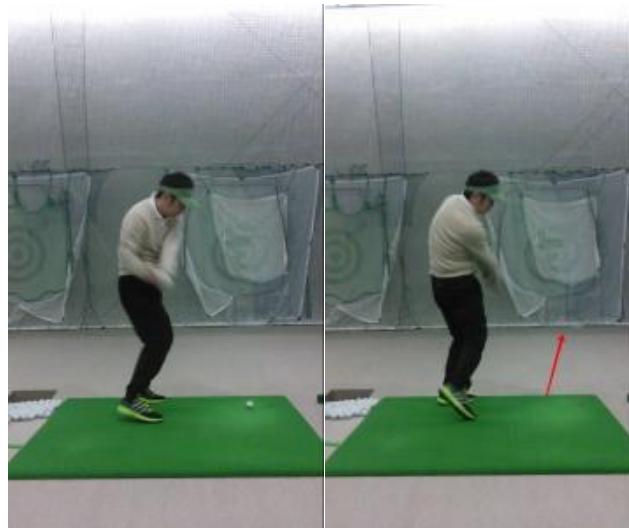
飛球線後方から見たときにダウンスイングがアウトサイドインの軌道だった場合はフォローで手とクラブのシャフトが抜けてくる位置が低くなります。



ダウンスイングがアウトからの軌道だとフォローでシャフトが肩よりも下の位置(脇腹辺り)に見えてきます。横振りになるため、その後の手の位置も低くなります。これはアマチュアの方にいちばん多く見られる形です。

インサイドアウト軌道のフォロー

逆にダウンスイングを**極端にインサイド**から**あおり気味**に下ろしてきたスイングでは、手とクラブが自分の**頭寄り**に同時に見えてくるフォローになります。



身体が起き上がったインサイドアウト系のスイングではフォローで手の位置が高くなり、手とクラブが頭の近くにほぼ同時に見えてきます。

インサイド・ストレート軌道のフォロー

ダウンスイングで身体が起き上がらずクラブをインサイドから下せると長くて真っ直ぐなインパクトが作れます。



インサイドからのストレートなインパクトの軌道ができると、フォローではまずクラブのシャフトだけが肩口に見えてきます。



その後の手の位置もほぼ肩の真上に上がってきます。この形のフォローになると縦振りで方向性の良いスイングになります。

インパクトとフォローの関係

インパクトでの手の使い方はフォローでの**クラブフェースの向き**に現れます。

フォローでのクローズフェースに要注意！

フォローで**クラブフェースを閉じすぎ**ている方が多いのですが、これはインパクトで**左手を返し過ぎ**ている動きの現れです。

そうなると**引っ掛け**か**クラブのロフト**どおりに**ボールが上がらない**という現象になります。



ボールを捕まえようとインパクトで手を返し過ぎてしまうとフォローでのクラブフェースが下を向いて閉じた形になります。これでは引っ掛けやボールが上がらないという現象になるので要注意です。

フォローでのクローズフェースを改善する練習法

このフォローでのクローズフェースを改善するには、50 ヤードくらいのアプローチショット(ハーフショット)での手を返さない練習をすると効果的です。この練習で少し極端な手とフェースの使い方を覚えることで、その他のショットがちょうど良い動きに改善されます。



手を返し過ぎず、フォローで左手の平を飛球線、もしくはクラブフェースを真後ろに向ける意識で打ちましょう。



この練習で少し極端な手とフェースの使い方を覚えることで、その他のショットがちょうど良い動きに改善されます。

第7章 まとめ

- フォローの形はダンスイングとインパクトに影響する
- 手を返し過ぎずクラブを肩口に振り抜く

■第8章■

【フィニッシュについて】

練習場でもコースでもいい加減になりやすいのがフィニッシュです。特にコースでは、打った後のフィニッシュをしっかりと止まっているというアマチュアゴルファーの方はあまり見かけることがありません。フィニッシュはスイングバランスを良くする上で非常に大事です。いつでもフィニッシュが止まれる癖を付けましょう。

なぜフィニッシュが止まれないのか？

打った後に止まることくらいは簡単なそうですが、実際はそうでもありません。私はこれには大きく分けて **2つの原因**があると思います。

原因 1

振り遅れがフィニッシュで止まれない現象を生む

まずひとつ目は他の様々なミスの原因と同様に **クラブが振り遅れる**動きがフィニッシュを **止めなくしている**ということです。

これはインパクトでの振り遅れを **強引にフォローで取り返そうとしてバランスを崩してしまう**という **技術的な問題**です。



力み過ぎや振り過ぎが原因でクラブが振り遅れることがフィニッシュで止まれないスイングになります。振り遅れを改善してバランスの良いスイングを作りましょう。

原因 2

フィニッシュを止まるという意識が弱い

ふたつ目は単純に意識の問題です。アマチュアゴルファーの方は全般的にフィニッシュを止まらなければならないという意識が弱いのでフィニッシュが崩れたスイングになります。

例え良いショットを打ったときでも最後のフィニッシュはいい加減になっている場合がほとんどだと思います。

勿体無いことにそれだと安定感のあるスイングは身に付かないで、続けて良いショットを打てる確率は低くなってしまいます。

いつもしっかりとフィニッシュを決めるためには、本来ゴルフのスイングとはボールを打った後は必ずフィニッシュは止まるものだという意識が必要です。



打つことに一生懸命になり過ぎているとフィニッシュで止まる意識は弱くなります。いつでも必ず最後を止まるという意識を持ってスイングしましょう。

綺麗なフィニッシュを作るためのストレッチ法

綺麗なフィニッシュをするためにはある程度の**身体の柔軟性**は必要です。

身体が硬い人はウォーミングアップや練習の合間にストレッチを入れて柔軟性をアップさせましょう。



片方の手でクラブヘッドを掴んだ状態で上半身をしっかりと捻って10秒程キープします。このとき左足の向きはなるべく変えないようにして、下半身は踏ん張っておきましょう。

第8章 まとめ

- フィニッシュが止まれない技術的な問題は振り遅れ
- いつでも必ず最後を止まるという意識を持つ

■第9章■

【利き目とスイングの関係】

手や足に利き手や利き足があるように目にも利き目という
ものがあります。人間は誰しも左右どちらかの目が利き目
として働き、いつでもその利き目に頼った視界になってい
ます。じつは、この利き目はゴルフのスイングにも大きく
影響しています。私のレッスンの鍵となる大きなポイント
のひとつがこの利き目とスイングの関係です。

ダウンスイングと利き目の関係

人間の**見るという本能**は強いもので、スイング中は**無意識に利き目を使ってボールを見ようとしています。**

その影響がいちばん**顕著に現れるのが切り返しからダウンスイングでの顔の動き**です。

この効き目によるこの顔の動きはプロでも**2つのタイプ**にはっきりと分かれます。



まずは自分の利き目を調べましょう！

利き目の調べ方



まずは写真のように**手で輪を作って**、何らかのターゲットが**両目で見て輪の真ん中**に来るよう~~に~~合わせます。

その状態から**左右の片目ずつ交代に目を閉じて見たときに**そのターゲットが**ズレないほう**が**利き目**となります。

左右の利き目による顔の動きの違いとは？

利き目が右の場合

右が利き目の場合は、切り返しから**右目でボールを見ようとする**ため、その影響で自然と**顎が飛球線方向動く**可能性が高くなります。



利き目が右の人は切り返しを顎でリードしながらクラブを引っ張るようにしてダウンスイングしていきます。右目を使ってボールとの距離感を掴むことで、不安なくクラブをインサイドからの軌道に乗せて下ろすことができます。

利き目が左の場合

左が利き目の場合は、切り返しから左目でボールを見ようとするため、顎が飛球線とは逆方向に動こうとします。



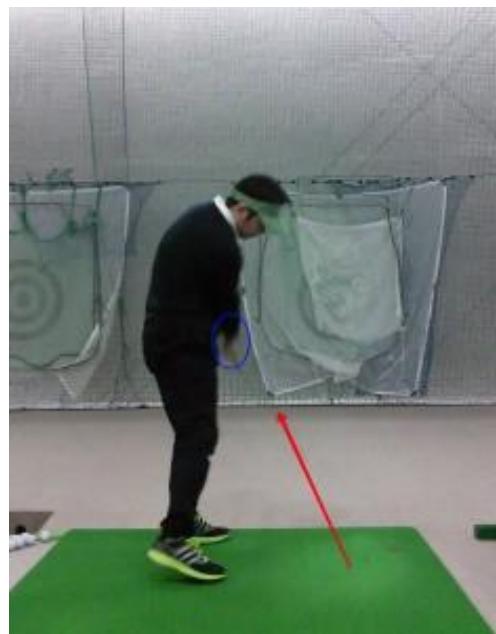
利き目が左の人は切り返しで顎が手と身体の捻り戻しの動きと逆方向に動きます。この動きで左利き目のスイングの特長である顎が開かないクローズ感の強いダウンスイング～インパクトの形になります。

効き目に逆らうのは NG

効き目に逆らった顔の動きだとボールとの距離が上手く掴めなくなります。

本来、ゴルフクラブはインサイドから下す使いの方がその特性を活かせるように作られていますが、人間のボールに当てようとする感覚はアウトサイドから下した方がボールに当てやすいと感じます。

そこで、ボールとの距離が上手く測れていない場合は当てようとする意識が特に強くなるので、本能的に当てやすいと感じるアウトからダウンスイングをする可能性が高くなります。



利き目に逆らった動きではボールが見えづらく、距離も掴めないためインサイドからクラブを下すダウンスイングの動きが難しくなります。

アウトサイドインの軌道ではアドレスで構えたターゲットラインよりも左へクラブを振ることになり、ボールを狙ったところに飛ばすのが難しくなります。

バックスイングは利き目で変える

バックスイングから利き目を活かす

バックスイングの役割は正しくダウنسイングするための準備です。

助走であるバックスイングで大事なことはいかに**身体を捻転してパワーをためるか**であり、またそのパワーをダウنسイングへの**切り返しに無駄なく繋げる**ことが重要です。



利き目が大きく影響する切り返しにスムーズに動きを繋げるためにはバックスイングの段階から自分の利き目に合わせた顔の使い方をする必要があります。

右利き目のバックスイング

右目が利き目の人にはアドレスの顔の向きをキープしたままバックスイングしていきます。顔を不動にして右目でボールを見ることでスイングに**安定感**が生まれます。



アドレスの顔の向きはそのままでバックスイングを始動します。



顔をなるべく不動にして強い捻軸を作りその捻軸の捻り戻しによってスムーズなダウンスイングに繋げていきます。

左利き目のバックスイング

左目が利き目の人にはスイングの初動で顎を少しバックスイング方向に動かして左目でボールを見るようにします。利き目をボールに近づけることで、スイング中のボールとの距離がつかめるため不安なくしっかりと身体の捻れたトップが作れます。



チンバックとも呼ばれていますが顎をバックスイング方向に動かしながら左目でボールを見るようにします。



左目でボールを見ることで深い捻転のトップを作り、顎が開かないクローズ感の強い切り返しに繋げていきます。

第9章 まとめ

- 利き目はスイングに大きく影響する
- 自分の利き目を把握してスイングに活かすことが重要

■第10章■

【ゴルフの代表的なミスについて】

ゴルフの代表的なミスについて考えます。なぜそのミスが起こるのか？その原因がわかることで同じミスの繰り返しを防ぐことができます。

ミスについて①

【力みについて考える】

多くのゴルファーの方が練習場でもコースでも**力みながらスイング**をしています。

特にコースでは、ドライバーからパターまで、**ミスショットと力みは常にセット**だと言っても過言ではありません。

誰しも力んで**良いことは何もない**と頭では**分かっている**はずです。

しかし、ほとんどのゴルファーの方が**力みを解消**することができていません。

この力みの問題を**メンタルと技術の両方**から分析してみたいと思います。



なぜ力むのか？心理的な要因を考える

私が考える力みの心理的な要因は次の2つです。

力みを生む心理的要因 1

ミスを恐れて力む

ひとつ目は過去の失敗を思い出して、もう同じようなミスショットはしたくないと強く思うあまりに力んでしまう場合です。

人間の脳というのは成功した記憶よりも失敗したときの記憶を優先的に思い出すようにできているそうです。

そういう意味ではゴルファーがショットの前に失敗を考えてしまうのは本能的に自然な現象なのでしょう。

しかし、そういう精神状態では、やはり力んでしまってミスをする確率を上げてしまいます。

そうならないためには、ミスはすぐに忘れて次のショットに集中する気持ちの切り替えが必要です。



過去の失敗はあくまでも過去のもので、これから打つショットには何の影響もないものと考えましょう。

力みを生む心理的要因 2

良いショットを打とうとする意識が強くて力む

ふたつ目名は**会心のショットを求めるあまり力んでしまう**場合です。**練習の成果を出したい**とか、同伴プレイヤーに**良いショットを見せたい**という思いからついつい力んでしまう。これもよくあるパターンです。

その気持ちは分かりますが**欲張り過ぎは力みの元**です。**練習場ではスイングを考えてフィニッシュが止まれる範囲のバランス良い振り方を心掛けましょう。**

また、**コースでは練習場での満足がいくショットの70%程の内容のショット**が打てれば**上出来と考えて力みを防ぎましょう。**



自分の実力以上のショットをしようと欲張ってしまうと必ず力んでしまいます。何事も腹八分の精神を心掛けましょう。

技術的な力みを考える

力みを生むいちばんの原因とは？

私はまず**左手の小指に力が入ることが左腕全体の力み**になり、それが**全体的な力み**に繋がっていると考えています。



左手小指の握り過ぎは左腕全体を硬直させ、それが身体の全体的な力みに繋がります。

ミスについて②

【ヘッドアップについて考える】

ここでのヘッドアップとはダウンスイングでの顔の開きやルックアップなども含んでいると考えてください。

「ヘッドアップしてるよ」ゴルフをやっている人なら誰もが必ず言われたことのあるセリフですよね。

しかし、プロの試合をテレビで観ていて「**今**のミスはヘッドアップが原因です」というような解説はあまり聞いたことがないはずです。

むしろわざと**ややヘッドアップ気味**に打っている選手も多々いたりします。

それでミスどころか普通にいいボールを打っています。

プロとアマでのこの差はどこにあるのでしょうか？



問題はクラブの「振り遅れ」

インパクト直前になんて **クラブヘッドが前に出ていかない**、つまり **振り遅れの動き**になるとヘッドアップという現象が生まれます。

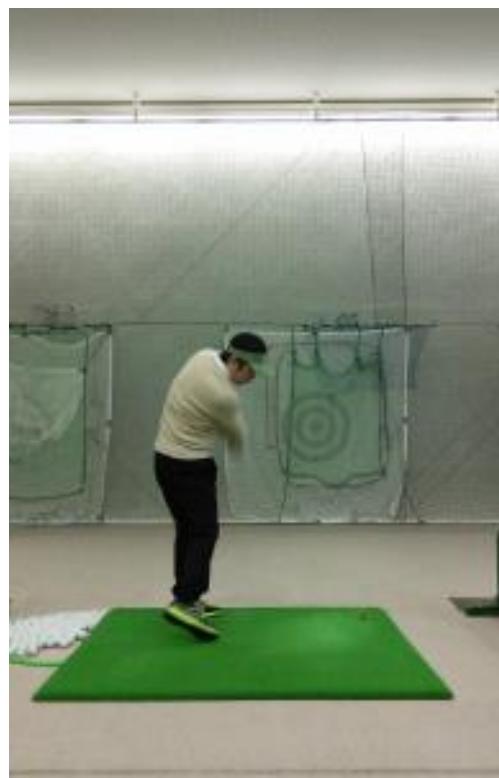


インパクトで上手くリリースがかけられないため振り遅れになり、クラブが前に出ていかない代わりに顔にリードがかかってしまう。大半のアマチュアゴルファーのヘッドアップはこれだと考えてよいでしょう。

良いスイングでは頭は「残す」ではなく勝手に「残る」

つまり、振り遅れが無くなればヘッドアップも無くなるということです。

大事なのはダウンスイング、特にインパクト前からフォローで[クラブヘッドを走らせる](#)ことです。



ドライバーからアプローチまで上手くクラブヘッドを走らせることができると頭は「残す」ではなく勝手に「残る」になります。

なぜ？わざと顔リードで打つプロがいるのか？

プロの中にはわざと顔を少しリードさせて打つ選手がいたりします。

プロの場合はまずダウン～フォローでヘッドが走ります。

顔が一瞬リードしても、すぐにその開いた顔をクラブヘッドは樂々と追い越していきます。

むしろ逆にヘッドが走り過ぎてボールの捕まり過ぎに悩む選手もいます。

そういう選手はトップからダウンへの切り返しでやや顔をリードさせるというスライスの動きを入れることによって、捕まり過ぎてボールが左に行くのを防いでいます。

フックの動きとスライスの動きの相殺スイングというわけです。



ヘッドアップ気味に打つプロがいるのはボールの捕まり過ぎを防ぐためです。

頭の残し過ぎもダメ

ヘッドアップを防ごうと強引にフィニッシュでもボールのあった所を見続けようとするのは良くありません。

これは振り遅れスイングを誤魔化しているだけで良いボールは打てません。

スイングは動きの繋がりとバランスがとても大事です。

無理に頭を残す動作をすると他の動きに必ず弊害が出ます。



頭の残し過ぎは動きの繋がりやバランスは悪くなってしまうので、この過剰な残すは良くない意識です。

また、残し過ぎはフォローを小さくしてしまうので、引っ掛けのミスになる可能性が高くなります。

インパクト以降は必ずボールを追いかける

これはフォロー～フィニッシュの技術ですが、スイングアークを大きくして方向性を良くするためには、クラブがボールに当たったインパクト以降は、飛んで行ったボールを目で追いかける。しっかりと上半身がターゲット方向を向いたフィニッシュをすることが大事です。



第10章 まとめ

- コースでは、実力以上のショットを求めないでミスを怖がらず打つのが心理的な力み防ぐ方法
- 練習場ではスイングバランスを考えて左腕に力を入れない練習をすることが力みを防ぐ効果的な練習法
- ヘッドアップを防ぐには、まずはインパクト直前からフォローにかけてクラブヘッドを走らせることが重要
- クラブヘッドが走れば頭は残すではなく勝手に残る状態になる

■最後に■

最後に振り遅れを解消するための効果的な練習法を3つご紹介します。

ゴルフ上達のためには振り遅れを解決しなければなりません。

ポイントを押さえた練習を積み重ねて、**左腕が力まず、邪魔をしないスイング**を身に付けてください。

振り遅れを改善する練習法1

【右手の片手打ち】

左腕が絶対に邪魔をしない状態で**ボールを捕まえるための右手、右腕の使い方**を覚えるための練習です。右手でクラブヘッドを走らせる感覚がわかるようになれば**ヘッドスピードもミート率もアップ**します。



右手だけでボールが真っ直ぐに打てるようになるとスイングのレベルはぐんと上がります。

振り遅れを改善する練習法 2

【左右のグリップの間隔を空けて打つ】

振り遅れを無くすためにはインパクトで**右手が左手を追い越す動き**を覚える必要があります。両手の間隔を空けて打つことでその追い越す動きがわかりやすくなります。



テコの力が使えるので両手を入れ替えながらクラブヘッドを走らせる動作が簡単になります。

振り遅れを改善する練習法3

【左手小指を離して打つ】

力みの元である左手小指を外すことで左腕全体の力みを消すことができます。



小指を握らず力をとることで左腕が邪魔をしないダウンスイングの感覚が身につきます。まずは50ヤード位のアプローチショットから始めて段々と大きなショットに移行していくやり方をおすすめします。

当レッスン E-Book を最後までお読み頂き誠にありがとうございます

ここに書かれている技術論は、私がゴルフを教えるという仕事を始めてから今日までの研究の中からアマチュアゴルファーの方が上達するために特に重要なと考えるポイントを抜粋して詳しくまとめたものです。

ここでの情報を皆様のこれからゴルフ上達にお役立て頂ければ幸いです。

下田 信司