

21世紀型 最強のゴルフ上達法

STP メソッド マスタープログラム



STPメソッド・マスタープログラム

はじめに

本プログラムはSTPメソッドを理論的に理解し、またそのメソッドを実践できるように分かりやすくまとめたものです。

このプログラムを徹底的に実行して頂くことであなたのゴルフは必ず上達します。

STPメソッドとは？

STPメソッドのSTPとは、シンプル(Simple)、トウル(Tru)、プリンシプル(Principle)の頭文字を取って名付けられました。STPメソッドとはその言葉が表すとおり「単純で基本的な真実の原理」に基づいたゴルフ上達のメソッドです。

理論は情報

数年前、私は遠く離れた場所に住んでいるプロを目指して伸び悩んでいた研修生をテレビ電話のレッスンだけで約6ヶ月という期間でプロテストに合格させました。

なぜそのようなことが可能であったか？

その答えは簡単で、それは理論やそれを実践するための方法は情報だからです。

直接的に身体に触れたり、目の前で動きを見てもらわなくても、理論や動きやイメージを言葉で伝えることで物理的な身体の動きまで変えることができるのです。

つまり、レッスンの1番大事な目的とは正確な情報によって教える人の頭の中にある今までの情報を正しいものに書き換えることなのです。

本プログラムが目指すもの

正しい情報で上達するためにはシンプルで伝えやすく、そして実戦的な理論と方法論が必要となります。

本プログラムはその本物の理論と方法論を誰でも簡単に実践できるように5つのユニットにまとめたものです。

このプログラムが目指すのはこのシンプルなメソッドとその後ろにある整合的な技術理論を分かりやすく学んで頂くことです。

そして、プロ、アマ、年齢、性別に関係なくこのメソッドを実践したすべての方を圧倒的な上達に導くことです。

ぜひ、実際の練習に取り入れて皆さんのゴルフ上達にお役立てください。

目次

■ ユニット1 ■

トップからダウンへの切り返し为上達を決める ③

■ ユニット2 ■

良い切り返しに繋がる合理的なトップの作り方 ⑱

■ ユニット3 ■

スイングが良くなる実践的なグリップとは? ⑳

■ ユニット4 ■

バックスイングはシンプルに上げる ㉔

■ ユニット5 ■

スイングは円運動、全体のイメージを掴む ㉔

ユニット 1

トップからダウンへの切り返しの動きが上達を決める

良いゴルフスイングの条件とは？

ゴルフの上達には当然良いスイングが欠かせません。

では、その良いスイングとは一体どういうスイングなのか？

私が長年ゴルフスイングを研究してきて行き着いたその答えがあります。

その答えである良いスイングの1番の条件とは、トップからダウンスイングへの切り返してクラブを立てないということです。



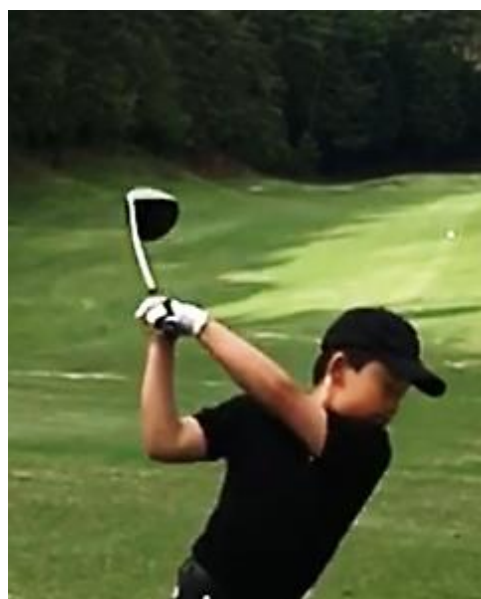
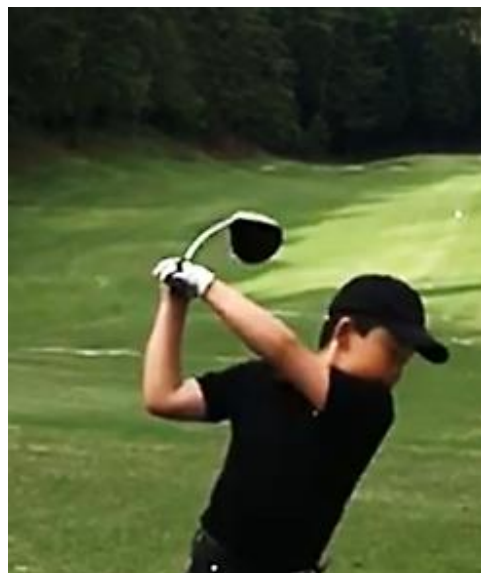
※バックスイングで上げたクラブをダウンスイングへ切り返していく動きがゴルフスイングで一番大事な動きです。

切り返しが立たない動きとは？

まず次の写真の切り返しでのクラブヘッドの動きをよく見てください。

トップからクラブヘッドが直接ボール方向には動かないで後ろ（背中側）にスライドして動いているのがよく分かります。

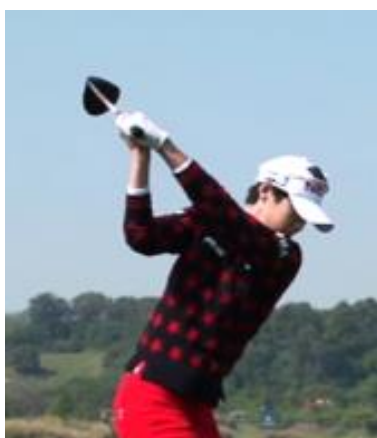
このクラブヘッドが背中側にスライドする動きが切り返してクラブが立たない動きとなります。



※切り返してクラブ（シャフト）が立たない動きとはクラブヘッドがボールに対して直線的に下りるのではなく、背中側にスライドしながら下りる動きです。

プロの世界でも切り返しが立たないことが活躍する人の共通点

この切り返しでクラブが立たない動きは年齢、性別を問わず世界で活躍しているプロの共通点でもあります。



※世界で活躍しているプロ達の多くがこのクラブヘッドが背中側にスライドする切り返しの動きをしています。

切り返しを立てない動きがミート率の良い飛ばせるダウンスイングを作る

切り返しが立たないことでクラブヘッドが自然にインサイドからの軌道を描くダウンスイングになります。

そしてこのインサイドからの軌道がミート率の良いダウンスイングを作ります。

またこれも自動的ですが、切り返しが立たないインサイド軌道の動きがインパクトの前に手首のタメが最大となる飛ばせるタメを作ります。



※クラブ（シャフト）を立てない切り返しがインサイド軌道のミート率の良いダウンスイングを作ります。また、この切り返しの動きでボールを飛ばすための手首（クラブ）のタメも自然と生まれます。

切り返しが立つことが様々なミスショットの根本的な原因となる

逆にトップからダウンスイングへの切り返しでトップにいく前のクラブの軌道よりもダウンに入るときにクラブを立ててしまう動きをSTPメソッドでは切り返しが立つと表現します。

そして、この切り返しが立つことがほぼすべてのミスショットの根本的な原因になっていると考えています。



写真のようにトップに上げる軌道（赤ライン）よりもダウンの動きに入る軌道（青ライン）の方がクラブ（シャフト）が立った状態になることで、クラブヘッドが正しく当たるダウンスイングの軌道から外れてしまいます。そして、そのミスから始まる動きの連鎖が様々なミスショットの原因となってしまいます。

切り返しの成功、失敗の見分け方

次に切り返しの動きが上手くいったのか、それとも上手くいかなかったかを自分で判断できる簡単な見分け方をご紹介します。

そのやり方はビデオを使ってバックスイングの軌道とダウンスイングの軌道でクラブシャフトのラインが作る三角形の向きを確かめる方法です。

まず動画でご自分のスイングを撮影します。

※一瞬の切り返しの動きを肉眼で判断するにはかなりな慣れが必要です。できればスマホなどのスロー動画機能を使うことをおすすめします。

【成功の場合】

次の写真のようにバックスイングとダウンスイングのシャフトの位置を確認します。

これはスイング解析アプリで線を入れも構いませんし、バックスイングのシャフトに物差し等を重ねて置くだけでも大丈夫です。

ここでは分かりやすく解析アプリの機能を使って線を入れてみます。

赤ラインがバックスイング途中、青ラインがダウンスイング途中のクラブのポジションとなります。

※この方法ならバックスイングの軌道がどういふ上がり方になっても簡単に切り返しの良し悪しが確認できます。



これを重ねると切り返しが成功した場合は写真のような下から上に広がる下向きの三角形ができあがります。

【失敗の場合】

次に切り返しが失敗した例を見てみましょう。先程と同じで赤ラインがバックスイング途中、青ラインがダウンスイング途中のクラブのポジションです。

切り返しの動きが少しでも失敗した（立った）場合は、2つのラインを重ねると先程の成功とは逆に上から下に広がる上向きの三角形の形ができあがります。



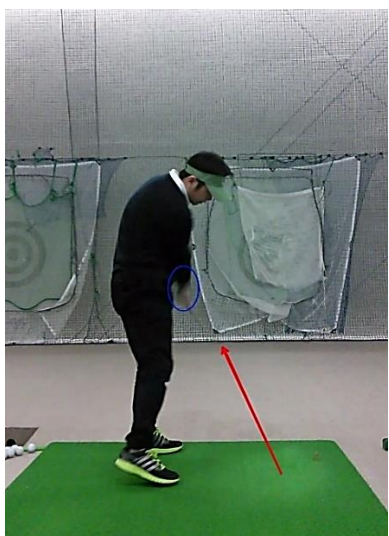
※多くのゴルフアワーの方が無意識レベルでこの切り返しが立つ動きになっています。自分は大丈夫だと思われる方も定期的にこの方法で自分の切り返しをチェックしてみることをおすすめします。

切り返しが立つデメリットとは？

デメリット① カット軌道になる

切り返してクラブが立つ動きの①番のデメリットはダウンスイング以降のスイング軌道がアウトサイドインのカット軌道になることです。

このカット軌道のスイングでもボールの曲がり幅がある程度計算できて、尚且つ飛距離も出てくれれば何の問題はないのですが、多くの方が実際にはそうはなりません。アウトサイドイン軌道のスイングではかなりな確率で曲がって距離も出ないという現象になってしまいます。



※切り返してクラブが立つ①番のデメリットはダウンスイング以降の切り返しがアウトサイドインのカット軌道になることです。

デメリット2 アドレスが右を向く

主にカット軌道でのスライスアドレスで構えたラインよりもボールが左に飛び出して大きく右に曲がるミスになります。

その影響で構えたアドレスのラインから見ると左のミスになり、この影響でアドレスが右を向いてしまう向きのミスに繋がる可能性が高くなります。

※多くのアマチュアゴルファーの方がコースで右を向くミスを犯してしまうのは、このボールがアドレスのラインよりも左に飛び出すミスと視覚的なミスの2つが原因だと考えられます。

デメリット3 振り遅れになる

このアウトサイドイン軌道のスライスを治そうとした場合に多くの方が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。

しかし、切り返しの動きを修正しないままインサイドからクラブを下ろそうとすると今度はクラブの振り遅れという現象が生まれます。

この場合はボールがアドレスしたラインよりも右に出てから更に右に曲がるというプッシュ系のスライスボールになります。

また、振り遅れは**ダフリの原因**にもなるので、プッシュスライスやダフりを防ごうとすると、今度はまたアウトサイドインの軌道に戻ってしまいます。

このミスのサイクルにハマってしまうとゴルフの上達は難しくなってしまう。しかし現実には、このサイクルにハマって上達できないゴルファーの方が非常に沢山います。

誰もが陥りやすいこの上手くなれない迷路から抜け出すためには、様々なミスを引き起す根本的な原因である**切り返しでクラブが立ってしまう動き**を改善するしかありません。



※カット軌道での左のミスを嫌がって切り返しがついたままの状態**で強引にボールを右に打とうとするとクラブの振り遅れという現象が生まれて右への大きなミスボールやダフリのミスが出てしまいます。**

切り返しを悪くする原因とは？

切り返しの動きを悪くする大きな原因は次の2つです。

原因1 手首をタメる

よく切り返してタメを作るべきという理論を耳にします。

これはダウンスイングへの切り返しで手首をタメる動きを作ることによってクラブヘッドが身体の回転よりも遅れて下りてきてインサイドからの飛ばせる軌道になるという意味だと思います。

しかし、私の実験の結果はまったくの逆で、切り返しで手首にタメを作ろうとすればするほどクラブが立つ動きを作っていない、クラブがインサイドから下ろせなくなります。

原因2 グリップを落とす

もうひとつの切り返しでクラブを立ててしまう危険な動きが、レイドオフのトップからそのトップでのクラブとグリップの形を維持したまま垂直に真下に落とすというやり方です。

イメージの中では全体を落とすことで切り返しが立たないインサイドからのダウンスイングが作れそうですが、これも実際は当たいたいという気持ちやミスヒットをする不安から逆に切り返しが立ってしまう可能性が高くなります。

ユニット1 重要メソッド 立たない切り返しを作る方法

では、立たない切り返しの作り方についてご説明します。これはこのSTPメソッドの中でも特に大事なメソッドとなります。

切り返しを良くする最重要ポイントはクラブヘッドを軌道に乗せる以外の余計な動きは一切しないことです。



※切り返しでクラブを立てないポイントは必要な動き以外の余計な動きは一切入れないということです。必要な動きとはクラブヘッドをダウンスイングに切り返すということです。写真のジュニアの切り返しを見ると手首をタメたり、グリップやクラブを落としたりしていないのがよくお分かり頂けると思います。

この手首をタメた動きを入れないこと、言い換えるとノーコックのままクラブヘッドを背中の方からボールに向かって下ろしていることで良い動きの切り返しが作れます。



※大事なものはノーコックのままクラブヘッドを背中側の軌道に下ろすイメージです。

角度によっては「タメる」や「落とす」に見えるので要注意！

実際は余計な動きがない切り返しでも見る角度によっては手首をタメたりグリップを落下させたりしているように見えてしまいます。

うちのジュニアのスイングを見てレッスン会に来られた方から「切り返しで上手くタメが作れてますね」とか「あれはクラブの重さを使って自然落下ですか？」などのコメントをよく頂きますが、実はそれは全く違っていて余計なことは何もしないというのが本当の答えです。



※見え方がスイングイメージを難しくしてしまう場合がありますのでそこは注意が必要です。

ユニット1 まとめ

- ・ 切り返しを立てることが様々なミスショットの根本的な原因となる
- ・ 立たない切り返しの最重要ポイントは余計な動きを入れないこと

ユニット2

良い切り返しに繋がる合理的なトップの作り方

良い切り返しに繋がるトップの形とは？

トップの形は切り返しの動きに大きく影響します。

そういう意味でクラブが立たない切り返しを作るためにもトップの形は非常に大事なものとなります。

良いトップのポイントは飛球線後方からスイングを見たときのクラブの位置、シャフトの角度、フェースの向きの3つです。



※良い切り返しの動きに繋げやすい良いトップの条件は飛球線後方から見てクラブの位置、シャフトの角度、フェースの向きの3点が正しく収まっているかということです。

【クラブの位置】

STPメソッドに於けるトップでのクラブの位置はグリップエンドが右足のくるぶし（踵でも良い）の延長線上に収まるようにします。



頭を止めてクラブをイメージした位置（クラブのグリップエンドが右足のくるぶし又は踵の上）まで一気に上げていきます。

バックスイングからトップでは極端に身体を捻る意識は持たなくても構いません。クラブの重さと振り上げる反動で身体は自然と十分な捻転が作られます。

大事なのはしっかりと頭を止めておくことです。頭が止まることで手が行き過ぎにならずオーバースイングを防ぐことができます。

【シャフトの角度】

切り返しの動きを良くするためのトップでのシャフトの角度はボールとターゲットを結んだラインに対してクラブヘッドが平行よりも少し左を差す形（ややレイドオフ）になるのが理想的です。

ただし、ドライバーのような長いクラブは振り上げる勢いが強くなる分、ボールとターゲットを結んだラインに対して平行になっても構いません。



※トップでのシャフトの角度は飛球線後方から見たときにクラブヘッドがターゲットラインに対して平行よりもやや左を指すのが理想となります。ただし、ドライバーは平行までならOKですが、それを越えてクラスシャフトになるのは切り返しの動き壊す原因となるためNOとなります。

【フェースの向き】

トップでのフェースの向きは**真っ直ぐに伸びた左手甲の面と同じ向きに揃えます。**

トップでのフェースの向きはクラブを立てない切り返しとフラットなダウンスイング、そしてインパクトでのクラブの入りに方に大きく影響します。

必ずご自分のスイングをビデオに撮ってこのトップでのフェースの向きを確認することをおすすめします。



※トップでのフェースの向きはとても重要です。この向きがズレていると良い切り返しからの良いダウンスイングを作ることができなくなります。

良くないトップの例

1. オーバースイングとクロスシャフト

まず代表的な例がオーバースイングとクロスシャフトです。

このオーバースイングやクロスシャフトになる原因は「ボールを飛ばしたい」という意識による影響が強いと思われます。

たしかにトップを大きくした方が飛びそうな感じはしますが、実際はトップの大きさと飛距離は全く関係ありません。



※上げ過ぎを治すためには練習場又はコースで上げないトップでも飛ばせるといふ成功体験を作る必要があります。

2. オープンフェースとクローズフェース

この2つもよく見かける悪い例です。

もちろん切り返しの動きも悪くなりますし、共にダフリやスライスの原因となってしまいます。

あまり気にしていない方が多いこのフェースの向きですが、その後のクラブの動きに大きく影響するので常に意識をしないとこころです。



※トップでのフェースの向きは意識するのが難しいポイントなのでアプローチ等のハーフショットでイメージと実際の形とを合わせる練習をしましょう。

ユニット2 重要メソッド 右手人差し指つけ根にクラブを乗せる

クラブが立たない切り返しの動きに繋げやすい綺麗で合理的なトップを作るメソッドです

その最大のポイントはバックスイングの途中から右手の人差し指付け根にしっかりとクラブを乗せることです。

このバックスイングの途中から人差し指のつけ根にクラブを乗せる動きでクラブの位置、シャフトの角度、フェースの向きの3点が正しく収まったトップを作ることができます。



※右手の人差し指のつけ根にしっかりとクラブを乗せることで、クラブの位置、シャフトの角度、フェースの向きが正しく揃ったトップが作れます。

また、指の付け根にクラブが乗せることでオーバースイングやクロスシャフトも防ぐことができます。

そのためにはアドレスからトップまでグリップを握り過ぎないことが重要となります。

バックスイングのスタートから常にクラブの重さを指で感じながら右手人差し指のつけ根に乗せてトップを作るイメージが良いでしょう。

このトップの形を作ること、次の良い動きに繋げやすくなるのでスイング全体がシンプルなものになります。



※この人差し指付け根にクラブが乗ったトップが出来れば、オーバースイングやクロスシャフト等の変則的なトップも防ぐことができます。またユニット1でご説明した切り返しを立てない動きを行うためにとっても大事なポイントとなりますので、ここはしっかりと押さえておいてください。

ユニット2 まとめ

- ・良いトップはクラブの位置、シャフトの角度、フェースの向きで決まる
- ・クラブを右手人差し指のつけ根に乗せることで実戦的で綺麗なトップが作れる

ユニット3

スイングが良くなる実戦的なグリップとは？

良いスイングと右手グリップの関係

ユニット1では良いスイングの絶対条件はトップからダウンスイングへの切り返しでクラブを立てないこと、そしてユニット2ではその切り返しをするためには、トップでクラブを右手の人差し指のつけ根に乗せることが重要というご説明をしました。

次にこのユニット3ではトップでクラブを右手の人差し指のつけ根に乗せるための効果的なグリップの握り方について詳しく解説していきます。

グリップで特に重要となるのが右手の握り方です。良いトップからの良い切り返しは右手グリップで作ると言っても過言ではありません。そういう意味で右手のグリップを良くすることがゴルフ上達の近道となります。



良くない右手グリップの例

例1 右手の人差し指よりも親指の方が先に出てしまう形

これは多くのゴルファーの方に見かけるグリップの形です。

この握り方ではトップで親指にクラブが乗ってしまうのでクロスシャフトとオープンフェースなトップになる可能性が高くなります



※多くの方に見られる人差し指よりも親指が前に出た形ですが、これは良い形ではありません。

例2 右手の平が上を向く下から握り過ぎた形

この癖の方も多いのですが、右手の平が上を向き気味のいわゆる下から握り過ぎのグリップです。

この握りだとトップでシャットフェースになる可能性が高くなります。

これはインパクトで手を過度に返していく動きをするタイプの方に多い握り方です。

実際は切り返し↓ダウンスイングの軌道が良くなるとボールは自然にクラブが捕まえてくれるので、無理に手を返す動きは必要なくなります。



※手を使ってボールを捕まえようとする方に多い握り方です。この握りだとトップがシャット（閉じた）フェースになる可能性が高くなり良いダウンスイングになりません。

ユニット3 重要メソッド 実戦的なグリップの握り方

メソッド1 右手人差し指のつけ根の密着と親指の位置

まずは人差し指付け根をしっかりとクラブに密着させます。

このとき大事なのが、指のつけ根の面とクラブフェースの向きを合わせることです。

人差し指とフェース面を合わせておくことでスイング中のフェースの向きがコントロールしやすくなります。



※この指のつけ根とクラブフェースの向きを揃えておくことでトップでの良いフェースの向きが作りやすくなります。

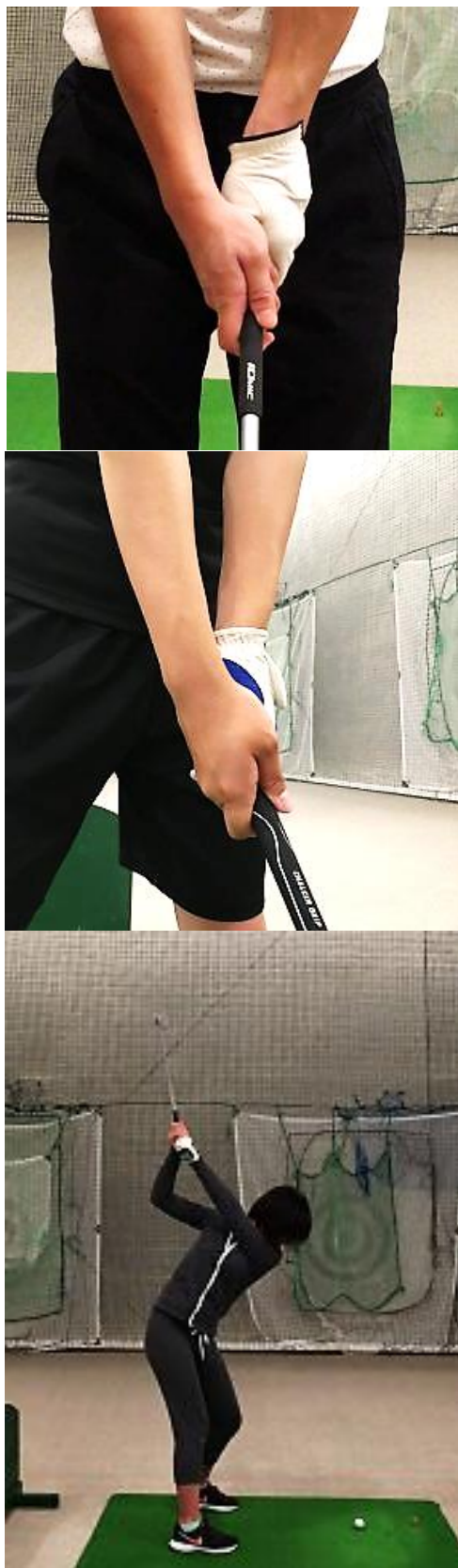
メソッド2 親指よりも人差し指が前に出た状態で指のつけ根をしっかりと締める

2つ目ポイントは親指よりも人差し指が前(下)に出た状態で人差し指と親指の付け根をしっかりと締めることです。

この形によりバックスイングの途中からトップまでの間にクラブを右手の人差し指のつけ根に乗せやすくなります。

よくタオルを絞る感じと言いますが、それだと右手が被り過ぎになる可能性があるのです。そのイメージはあまりおすすめしません。

単純に人差し指と親指の付け根に何かを挟んで締める感じが理想です。



※「しぼる」ではなく「しめる」をイメージしましょう。

ユニット3 まとめ

- ・ 実戦的なトップ、切り返しを作るためには右手グリップの握り方が重要
- ・ 人差し指付け根をしっかりとクラブに密着させる
- ・ 親指よりも人差し指が前（下）に出た状態で人差し指と親指の付け根をしっかりと締める

ユニット4

バックスイングはシンプルに上げる

理想的なバックスイングは力を抜いてシンプルに上げること

ユニット2とユニット3で実戦的なトップとグリップの関係はご理解して頂けたと思います。このユニット4では、その間のバックスイングの上げ方について解説していきます。

STPメソッドに於けるバックスイングの大事なキーワードは「脱力」と「シンプル」の2つです。

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があったとしても、その後の動きが悪くなるためボールは本人の思ったほど飛んではくれません。

バックスイングの一番の目的は良い切り返しに繋がる良いトップを作ることです。そのためには身体を暴れさせないでシンプルにクラブをトップ位置まで上げていくことが重要となります。

では、そのポイントをバックスイングの前半と後半の2つに分けて詳しくご説明していきます。



ユニット4 重要メソッド シンプルバックスイングの作り方

バックスイングの前半 ポイント1 スイングのスタートは静かにクラブヘッドを動かす

まずはバックスイングの前半部分であるスイングのスタートです。ここでの大事なポイントは2つあります。ひとつ目はアドレスのスタンスラインに沿って真っ直ぐにそっとクラブヘッドを引くことです。

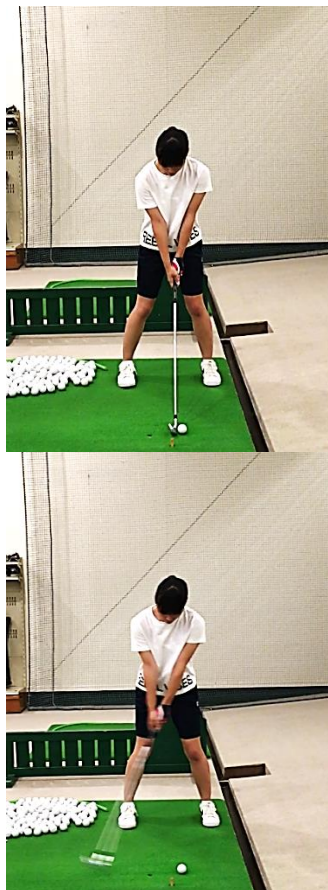
また、静かにクラブヘッドを動かしながらその動きに合わせて身体も少し捻っていきます。イメージではクラブヘッドとおへそをシンクロさせて動かすイメージが良いでしょう。



※大事なことは静かにそっとクラブヘッドを動かすことです。そのときに身体も少し捻りましょう。

ポイント2 頭を動かさない

ふたつ目のポイントは頭を止めておくことです。このスイングのスタートで頭が動いてしまうとその反動でその後の動きがすべて暴れたものになり、繋がりの悪いスイングになってしまいます。



※頭が暴れると連動してクラブヘッドの動きも暴れてしまいます。必ず頭を止めたまま優しくそつとクラブヘッドを飛ば線後方に引いていきましょう。

後半…指でクラブを釣り上げながら右手人差し指のつけ根に乗せていく

スタート以降のバックスイングの後半では、クラブヘッドを右手の人差し指を使って吊り上げる動きと人差し指のつけ根にしっかりとクラブを乗せてトップを作る動きの2つが重要なポイントとなります。

ポイント1 右手人差し指を使ってクラブを吊り上げる

クラブヘッドが写真1の位置の辺りで写真2のようにコックを使ってクラブヘッドを持ち上げて（立てて）いきます。

このコックの動きは主に右手の人差し指を使うことがポイントです。また、このクラブを持ち上げる（立てる）動きでクラブヘッドをインサイドに引き過ぎるミスも防ぐことができます。



1



2

※クラブヘッドが腰の高さに上がる辺りから右手人差し指を使ってクラブヘッドを持ち上げていきます。

クラブを吊り上げるもうひとつの効果

クラブを指で吊り上げていくことでクラブヘッドの重さが消えるというもうひとつの効果があります。

その効果によって力まないバックスイングが可能になり、良いトップが作りやすくなります。



3



4

※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3のような角度になっていると腕に強くクラブの重さを感じてしまいます。

写真4のように強いコックとまではいかなくても右手人差し指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。

ポイント2 右手人差し指のつけ根にクラブを乗せながらトップを作る

トップ間近のバックスイングの仕上げの部分です。

ここからの重要ポイント。ポイントはユニット2でご説明した右手の人差し指のつけ根にクラブがしっかりと乗ったトップの形を作ることです。

クラブを右手人差し指で吊り上げたらそのまま指のつけ根にクラブを乗せながらトップの位置まで一気にクラブを上げていきます。



※トップへ向けてクラブを右手人差し指のつけ根に乗せて一気に上げていきます。そして、右手人差し指のつけ根にクラブが乗り切ったところでトップが完成しバックスイングは完了となります。

ユニット4 まとめ

- ・スタートは身体が暴れないように気を付けて丁寧にクラブヘッドを動かす
- ・グリップが腰の辺りに上がったときにクラブを右手人差し指で吊り上げる
- ・バックスイング後半はクラブを右手人差し指のつけ根に乗せてトップまで一気に上げる

ユニット5

スイングは円運動、
全体のイメージを掴む

切り返し以降の動きはオートマチック

ここまで読んで頂いくとお分かりのようにこれまでに説明した様々なメソッドは正しい切り返しをするためにどうするべきか？という考えが基になっています。

最初に正しい切り返しでのクラブの動かし方がありきで、その良い切り返しのためにはどういうトップの形を作るべきか？（ユニット2）また、そのトップの形を作るためにはどういう握り方でどうクラブを上げればよいか？（ユニット3、4）というようにすべてのメソッドはユニット1で説明した切り返しの動きを中心として繋がります。

まさにSTPメソッド（理論）のど真ん中は切り返しの動きであり、その切り返しがゴルフの上達を決めるというのは間違いない事実なのです。

しかし、スイングには当然その後の動きもあるわけで、ではそれ（切り返し）以降の動きはどうすれば良いのか？と思われる方も多いと思います。

STPメソッドでは、切り返し以降のダウンスイング↓インパクト↓フォロー↓フィニッシュのスイングの後半部分の動きは切り返しの動きが良くなることでほぼオートマチックに良い動きになっていくと考えています。

もちろん多少の意識づけは必要です。そういう意味でほぼオートマチックという表現になるのですが、いずれにしてもスイングの後半は前半の動き次第で、とてもシンプルなものにすることが可能となります。

クラブヘッドはインサイドインの円で動く

当然ですがゴルフスイングというのは円運動であり、クラブのヘッドはダウンスイングでインサイドから下りてきてインパクト以降はインサイドに抜けていきます。

そのインサイドインのスイングへのスタートがトップからダウンスイングへの切り返しの動きです。

つまり、切り返してクラブ（シャフト）を立てないということは、スイングをインサイドイン軌道の円で振るために絶対に不可欠な動きとなります。

そういう意味でもユニット1でご説明した切り返しの動きがとても重要だということがお分かり頂けると思います。



※切り返しはインサイドインの円で振るためのスタートの動きとなるのでとても大事です。

※切り返しの動きの成功はその後オートマッチックに無理のない円軌道の動きに繋がっていきます。



切り返してインサイドからの軌道に乗せたクラブヘッドはそのまま自然にインサイドからのダウンスイングの軌道を作ります。そして、効率良くインパクトを迎え無理のない円軌道のフォローへと繋がっていきます。

ユニット5 まとめ

- ・スイングはクラブヘッドの円運動
- ・切り返しの動きが円で振れるかのキーポイント

最後に 楽しいゴルフ人生を送るために

STPメソッド・マスタープログラムを最後までお読み頂きありがとうございます。

ゴルフをやる上での目標は当然人それぞれだと思います。

しかし、ゴルフアーの方なら誰しも、プロのような綺麗なスイングで納得のいくボールを打って気持ち良くゴルフがしたいという想いを根本にお持ちなのではないでしょうか。

本プログラムはその想いを叶えて頂くために作りました。

お手本の写真はジュニアゴルフアーのスイングを使っていますが、私が提唱するスイングは身体が柔軟なジュニアだけが可能な高度なものではありません。

ここに書かれている理論とメソッドをしっかりと理解し実行して頂ければ年齢、性別に関わらずどなたでも綺麗で実戦的なスイングを手に入れることができると確信しています。

本プログラムが皆様のゴルフ上達の手助けとなり、少しでも楽しいゴルフ人生を歩むお力になれば幸いです。

下田 信司

