



大森睦弘のゴルフング大百科 シークレットセミナー



1 限目

トッププロとアマチュアの決定的な違い

1 時限目 トッププロとアマチュアの決定的な違い

今日、2時間講師を務めさせていただく大森です。

よろしくお願ひします。

案内にも色々書いてはあったのですが、大体案内に書いてあることとは違うことを喋ってしまうのが私の特性でもあります。

それを楽しみにきていただいている方も多いのではないかと思ひて、この場の雰囲気やご質問とかがある中で、ちょっとずつ、この中の方に最適なお話をさせていただきます。

今日お話しする内容としては、トッププロのスイングの練習風景です。

私の場合、色々なプロの練習に一週間とか、合宿に行ったりしていますし、一般の方ともやることもあります。

その中で、私がビデオで撮ったスイングです。

撮ったスイングなので、自分は写っていないくてちょっと悲しいかなというところもあるのですが。

今回用意していますのは、生のトッププロの片山晋呉と他にもありますが、片山晋呉プロだけで時間が終わりそうなので、片山晋呉プロの本音の練習風景、私の目から見た風景を皆さんにも見ていただこうと思ひます。

それと、大森は何を見ているのか。

どういったところを撮りたいのか。

晋呉さんがしゃべっている何が大事だと考えているのか、と言うところもわかると思ひます。

その後、ヒンジのリリースを学ぶ最強ドリル。

これを見ると、ヒンジについて何となく分かってくると思ひます。

手首のコックと言うと、親指側に折れること。

これはほとんどの方が認識されています。

ところがヒンジ、右手甲側に折れること。

右手のヒンジに関しては、意外と認識されている方が少なく、ほとんどゼロに近いのです。

説明しても分からない方が多いのです。

ところが、いかに大事かと言うことを、この中でお見せするので、ヒンジに対して、ヒンジをリリースするとはどういう事か、学べる最強のドリルを簡単に紹介したいと思ひます。

実際に私がショットしています。

ここではボールを打てないので、映像でお持ちしました。

そして、あなたにとって最適なスイングになる究極的方法。

色々なコーチがありますが、それぞれのコーチはそれぞれの理論を持っていたり、色々な考え方を持っています。

フォースタンス理論と言う、体の使い方によってスイングも変わりますよと言うのもあります。

その中でどうやって自分で練習する時や、悩んでいる時に、どうしたらあなたにとって最適なスイングになるかというところのキーポイントをお話していきたいと思います。

結構濃い内容なので、ここで2時間終わってしまうかもしれません。

割愛しながらになってしまいますが、また次回のセミナーでも来ていただければ、段々理解が深まると思います。

今日この2時間で全部を話し切れないほど、深い内容が沢山あるので、何が一番大事か1点だけでも掴んでいただければ良いと思います。

究極になるためのポイントとなる1点だけでも、掴んでもらえれば良いと思います。

次に、楽々上達ドリル。

丁度レッスンの日に、今回ドリルサーキットをやらせていただいたので、レッスン受けていただいた方に了解を得た映像を皆さんにお見せします。

どんなドリルをやれば良いのかということです。

そして、このドリルの中でゆっくり行うシャドースイングというのが入っています。

シャドーと言うと、速く動かすのではと思いがちですが、そうではなくて、ゆっくり20秒または1分かけて行います。

藍ちゃんの「太極拳スイング」と言うのがありますよね。

そのように、ゆっくりシャドースイングすることもやっていますので、それについてご利益も含めて、シャドースイングとはどうやってやったら本当にあなたの理想に近づくスイングにいきやすいシャドースイングになるかという点に関して、お話しさせていただきます。

多分、あまり沢山は話さないと思うのですが、曖昧な言葉と言うのがあります。

例えば、単純に「下半身を使いましょう」と言われても、どうやって使うの。

では下半身なら、「腰を回してください」と言われても、「腰が回っていませんよ」と言われる。

腰を回すって、どうやって回せばいいのか。

単純に日本語としてはわかるのです、腰を回すと言うこと。

でも、どうやって回せば良いのかというところの勘違いが、ものすごく多くて、悩みのうずの中に巻き込まれている方も多いのです。

そこを救ってあげられたらいいな、という意味もありまして、ちょっと曖昧な言葉で重要なことがとても多いのですが、時間の範囲の中で話をさせていただきたいと思います。

Q&A になるべく時間を開けておきたいと思います。

あまり質問を受けたくない場合は、ギリギリまで話して終わる作戦もあったりするのですが、そう言う意図はないので、なるだけ Q&A に時間を空ける努力はしつつお話はさせていただきます。

伝えたいことがいっぱいありすぎて困っています。

永久シードを取ったトッププレイヤーですら、非常に単純な事を積み重ねて、逆にその単純なことを積み重ねてきたが故に、ひとつひとつの事が体に染み込んで、どんなプレッシャーがあっても同じ動きが出来るようになります。

晋呉も言っているように、簡単な状況の中でフルショットと同じ動き。

スタンスの幅が違うだけで、狭いスタンスであれば可動域が小さいので一生懸命、目一杯下半身が動いたとしても、15 ヤードキャリーとか、20~30 ヤードしか飛びません。

スタンスを大きく広げることによって、股関節の可動域が広がります。

当然、下半身の可動域が動いただけ、ドライバーショットで飛びます。

このような違いがあるだけで、下半身を目一杯動かす。

それに対して上半身がついてくる。

それによって、下半身が中途半端だと例えば、このクラブで何ヤード飛ぶ、といった時に打って飛ばないと、下半身が使えないと、上半身でなんとか飛ばそうとするのです。

そうすると手は絶対に飛ばそうとすると、まずトップで右肘が外れて腕が体の前にはないです。

これで振っていくと、今度は左側に外れる。

そうするとフェース面がどんどん変わってしまうのです。

それだと飛ばそうとすると余計に曲がってしまう。

晋呉レベルで、下から作っていけば、下半身を目一杯やっていたら、常に体の前に手があるので一生懸命下半身を動かしたとしても回りにくい。

晋呉でも調子が悪いと、わざと曲げようと逆玉出したりしてもフェアウェイをキープ出来なかつたりします。

ゴルフは、結構微妙なのです。

ちょっと変わっただけで、結構曲がったりします。

晋呉も言っていますが、ボールに近いところから作っていく。

それは精度良くフェースにボールを当てたいがゆえなのです。

遠いところから作ると、フェースに当たった時は誤差が大きくなる。

フェースの向きやクラブの傾きとかを、ピシッと決めてからそこにはっていくことにより、精度良くフェースを合わせられる。

後は、スイング中に余分な動きをしないように努力をする。

それは小さい動きで余分な動きがないように。
先程バンカーで習っていた女の子（映像の中）がいました。
彼女が例の右手が上で左手が下のクラブです。
あれでやると、小さな動きでも手がズレるのです。
そしたらドライバーも飛ぶわけがないですし、曲がるのです
彼女もアマチュアで良い成績を出しているのです。
大体、晋呉と喋っていたのは、皆トーナメントに出ているプロ達とか、後ろにいたジュニア達も良い成績を出している子ばかりです。
その人達ですら、このように上手くなっちゃった。
才能があったりするから、ちょっと無理なことをしても何とか上手くこなしてしまうのです。
だけど上手くなってプロにはなったけど、お金が稼げない。
何故だろうと思ったら難しい動きをしてプロになったから、ということです。

実は色々なスイングの問題があります。
今回は、ボールヒットの時の手元の位置の話をさせていただきます。
まずは、動画を見ていただいて、「エッ」と言う驚きを感じて頂ければ良いかと思います。
1分半程度なので、軽く流します。

これは片山晋呉のドライバー正面からです。
ここがセットアップの手元の位置。
ここがボールヒットの手元の位置。
注目してください。
左股関節前。
セットアップより左側に動いています。
ちょっと上に上がります。
この手元の位置をよく覚えておいていただいて、後で一般の方と比較した映像を出します。
これはアイアンです。
アイアンショット。
ここにボールヒットでの手元がきます。
随分セットアップより左側に動いています。
これは、一般の方と比較した映像です。
一般の方は、右股関節前でボールヒットしています。
晋呉は左股関節前。
この違いはなぜ出るかというと、この辺りに着目してもらえると分かります。
すぐリリースが早いのです。

すぐ解いています。

その違いです。

もう一つ、スーパープレイヤー、ジョーダン・スペース。

彼のセットアップの位置。

ボールヒットの位置。

これはドライバーです。

必ず左股関節前までしっかり戻っています。

しかも左腰がターンしている分、左にズレています。

更にセットアップよりも先にいっています。

ヒンジがまだ残っています。

ヒンジがセットアップよりもまだ深い状態です。

簡単に見ていただきました。

先程、コックとヒンジの話をしました。

ボールヒットの時に、何が難しくしているか。

クラブの設計はシャフトが真っ直ぐあって、バンスが少し出ています。

クラブは、打ち出し方向側に倒せば倒れるほど易しくなります。

逆に、反対側に倒れるほど難しくなります。

何故かと言うと、同じ位置にヘッドが入るとしても、アッパーブローで入るとトップした時にボールが上がらない。

そしてダフリやすいです。

これは、シャフトが寝て、ボールに入ると、入るスペースが狭いです。

ところが、上から来ると先ほどと同じトップした位置にきたとしても、救済され範囲が広がります。

そしてダフリも少ないです。

クラブは、必ずこう使いたいです。

少なくともアイアンに関しては、そうです。

ドライバーに関しては、ボールの位置が左足の前なので、このように上がります。

ほとんどのトッププレイヤーは、バックสปินが少なく一番飛ぶのはアッパーブローと言われますが、ほとんどレベルに近い、微妙なアッパー軌道です。

ダウンブローにはなっていないけど、ドライバーですら、微妙にアッパーになるだけでほとんどレベルに近い。

彼らですら、こっち側で使うことは難しいと言うことなのです。

クラブがボールに対してこういう形で入るということは、ヒンジがリリースされて加速がし終わって、減速局面になって入るということになるので、ボールに当たり負けしてしまう。

そうするとヘッドのスピードの割には、ボールのスピードが遅いという状態になるのです。当たり負けですね。

フェース面も芯に当たればまだ良いのですが、オフセットと言う芯からのヘッドの中心のズレがあるので、ヘッドの芯に当たったとしても、こうヨれます。

そのヨレが、減速中に当たると大きくなるのです。

そうするとフェース面もすごく不安定になります。

ボールは飛ばない、フェース面は不安定ということは、飛ばなくて曲がるショットになってしまうのです。

そうするとグリップで、ボールヒットの時にヨれないようにするとか、そういうことを覚えてしまうのです。

そうしないと、曲がってしまうから。

しかしそうではなく、本当はまだヘッドが加速している最中に当てたいのです。

そこで、とても大事なのが、しっかり飛ばして、フェース面を安定させ、且つ易しいクラブの入り方とは、アイアンで言うと、こうダウンプローで入ってくる。

そのポイントは、ヒンジです。

手首のヒンジがあることによって、シャフトがこうなります。

右手甲側に折れること。

ヒンジをボールヒットの時に、まだセットアップの時に開放していないことがものすごくゴルフを簡単にするために重要なのです。

先程一般の方との比較で見ていただいたように、ほとんどの方はスライスの原因でもあるのですが、上から振りにいってしまうのです。

そうするとここでヒンジも解けてしまって、このような力で振らなくてはいけない。

そして振りにいくことで、手元が右の方へ動かされてしまうのです。

ヘッドだけは、こちらに動かそうとするのに、そうすると重いヘッドをこちらに動かそうとすると手元はこちらにもっていかれる。

極端にすると、上から打ちにいこうとすると、このような状態になります。

そうすると、手元が右股関節の前でヒットします。

これでは、難しくなるのは当たり前です。

ですから、右手の甲側に折れるヒンジを意識しているかどうかで、ゴルフの楽しさが違ってくるのです。

ところが、ほとんどの人がそれを認識しないまま一生懸命フルショットでなんとかしようと、努力しているのです。

そうではなくて、今見ていただいて、はっきりわかったと思います。

ほとんどの方がヒンジを意識しないで、やっているが故に、ゴルフを単純に難しく、しかも自分の体力に見合ったボールの飛距離も出せないショットの練習をしていることになり
ます。

晋呉も言うように、キャリーで言うと15、20ヤードとか短いショットをずっと続けていく。永久シードをとった、今日本でプレーしている片山晋呉も年齢を考えたらすごいことだと思います。

小さい中でしっかりヒンジを上手く使っていく。

体を柔らかくして、手首を柔らかくして、ヒンジをしっかり使って、ボールをクリーンにヒットする。

それを徹底的にやれば、晋呉も言っていますが、トッププレイヤーでもクラブの見えない範囲になったらコントロールしにくいと言っています。

そうしたら、この下で何とかするしかないのです。

要するに、ここからトップの事を考えたり、ダウンをこのようにしたらコントロール不能なところで何とかしようとしているのです。

本来、トッププレイヤーですら出来ないところで、コントロールするという事は出来ないことなのです。

彼らですら、テイクバックしてここまでの間、命をかけて正しいプレーンに乗せ、正しい動きをさせて、後は勝手にクラブにしたいようにさせてあげるだけなのです。

ダウンスイングも手でやると、どこにいくかわからないので、下から引っ張って行って打つと言うことをやっているのです。

小さい振幅のアプローチショットの練習ばかりやっても上手くなるわけない、と思われると思いますが、そうではないのです。

アプローチは下半身を全然使わないのです。

これ（クラブを振る）だけなら、フルショットの練習になりません。

そうではなくて、晋呉の映像を見ても分かるように、30ヤードキャリーでも腰はフルターン。

打ち出し方向に完全にお臍を向けて、フィニッシュしています。

15ヤードキャリーまでは、そうするようにしています。

15ヤードキャリーということは、大体ボールが止まるところが30ヤード位。

キャリーで15ヤード以上は、基本的に腰はフルターン。

下半身が目一杯動けば、後は上半身はそれについてきてくれれば十分なのです。

彼が証明してくれていますが、飛びます。

彼は、300ヤード以上飛びますから。

飛ばそうと思ったら、もっと飛ばせます。

平均飛距離は、280ヤードとか言っていますが、実際飛ばそうと思ったら300ヤード以上は楽にいけます。

彼がやっていることは、そういうことなのです。

しっかり下半身を使い切れれば、後は上半身が勝手にやってくれるということです。

例えば、私がいつもやっている「ゆびきり運動」。

指をただ曲げるだけと、弾いて曲げるのでは何が違うか。

指をただ曲げる動きは、自分で一生懸命筋肉を縮めて指を動かそうとしています。

弾いて曲げる動きは、引っ張られて、引っ張られたのをパンッと離している。

ゴルフでもこのような動きをしたいのです。

手の握った拳が下半身で、立てた指がクラブになります。

上から動いたら全然パフォーマンスが出ないということです。

下から動いて、それに上がつてきて、押さえて離す感じになります。

スイングで言うと、トップまでいってダウンスイングします。

ここで下半身をグーと使うと、上半身の筋肉が引っ張られて、そこで我慢できないギリギリでボールをヒットする。

まさに、指を弾く動きをダウンスイングして丁度腰の高さくらいからできるために、何をするかということなのです。

手元の位置に関して、気をつけてボールヒットの時に、左股関節前にあるということをし
っかり考えてやるということは非常に重要なことです。

フルショットは出来ないので、小さなショットで1ヤードキャリーでも良いですし、15ヤ
ードキャリーでも練習すると良いと言う話しです。