

ゴルフイングDNA

チェックリスト

解説書

ゴルフイングDNAとは

DNAとは、遺伝情報を伝達することで知られている、2重らせん構造を持つ物質です。そこで、ゴルフにおける、ショット、パッティング、戦略、心、体など、飛距離はもちろん、ゴルフのうまさとかスコアに影響を与えるさまざまな因子を明確にして、それぞれの状態を把握することを「ゴルフイングDNA分析」と言います。そして、ゴルフでのさまざまな因子の分析結果が「ゴルフイングDNA」です。

「ゴルフイングDNA」がわかると、どうやったら最良の道を進めるのかも見えてきます。通常のDNAもその活性化する部分は変化すると言われています。そして、「ゴルフイングDNA」こそ、日々の鍛錬で変化できるものです。

さあ、チェックリストとその解説書、さらには人間であるコーチを最大限に活用して、めざすべき「ゴルフイングDNA」を最高の効率で獲得しましょう。

目次

1. チェックリストの使い方-----	7
2. 各チェック項目の詳細解説	
2-1. ターゲット後方から-----	8
2-2. 体の正面から-----	44
2-3. カメラ以外-----	93
2-4. メンタル-----	132
2-5. フィジカル-----	148
3. 付録	
3-1. セットアップルーティンの例-----	157
3-1. 楽々アプローチ特集-----	158
3-2. ウォーミングアップ-----	159
3-3. JSNXベーシック体操&トレーニング-----	161
3-4. JSNXストレッチング-----	162
3-5. 日常生活でコンディショニング-----	163
3-6. ストレッチポールでコンディショニング--	164
3-7. 用語解説-----	168

ターゲット後方からのスイング解析										2017. 03. 18版
○/×	チェックポイント	状況	レベル	重要度	基本	リズム バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア	解説書 ページ
	カメラ位置は、グリップとシャフトの境界線を通過する、ボールとターゲットを結んだラインに並行なラインのできるだけ遠い後方線上	カメラ設定	100 以上	◎	◎					9
	フェースのリーディングエッジが、ターゲット方向と直角	セットアップ	100 以上	◎	◎		○			10
	グリップエンドがおへその高さで左股関節前を向く	セットアップ	100 以上	◎	◎		○			11
	両股関節が少し入って、上半身の前傾分骨盤が前傾	セットアップ	100 以上	◎	◎	○				12
	両膝がつま先の手前側に収まる	セットアップ	100 以上	◎	◎				○	13
	両目のラインが、ボールヒットで振り出したい方向に向く	セットアップ	100 以上	◎	◎		○			14
	肩のラインが、ボールヒットで振り出したい方向に向く	セットアップ	100 以上	◎	◎		○			15
	左腕が自然に下に降りている	セットアップ	100 以上	◎	◎		○			16
	右肘に余裕がある	セットアップ	100 以上	◎	◎	○				17
	SW15yキャリーのボールに対する右つま先の距離は40cm前後	セットアップ	100 以上	◎	◎				○	18
	バットングでボール位置は、両目のラインの真下からボールの幅半分分外	セットアップ	100 以上	◎	◎		○			19
	右脚を伸ばす動きで右のお尻を右後ろポケット方向へ押し込む	バックスイング	100 以上	◎	◎		○			20
	手元が体の正面方向へ出ないで体のターンなりにインサイドに入る	バックスイング	100 以上	◎	◎		○			21
	出だしの1mをヘッドがターゲットラインに真っ直ぐ動く（コックが入る）	バックスイング	100 以上	◎	◎		○			22
	シャフトラインの上側にクラブが収まる	バックスイング	100 以上	◎	◎		○			23
	ヘッドを目で追っていない	バックスイング	100 以上	◎	◎				○	24
	シャフトが水平まであがる	トップ	100 以上	◎	◎			○		25
	両脚の間に、隙間が見えない	ボールヒット	100 以上	◎	◎		○			26
	ヘッドが隠れないで見えている	フィニッシュ	100 以上	◎	◎		○			27
	SW15yキャリー以下のショット基礎アプローチ イン・ツウ・ストレートまたはストレート・ツウ・ストレートなバットング軌道	軌道	100 以上	○	○		◎			28
	ヘッドのリーディングエッジの傾きが体の前傾角より立っている	ハーフウェイ バック	90 以上	◎	◎		○			29
	ヘッドのリーディングエッジの傾きが体の前傾角と垂直の真ん中より倒れている	ハーフウェイ バック	90 以上	◎	◎		○			30
	お尻のラインがセットアップの時と変わらないか お尻の方向へ押し込まれる	バックスイング	90 以上	◎	◎				○	31
	ショルダーラインの下側にクラブが収まる	トップ	90 以上	◎	◎		○			32
	右前腕の角度が上半身のの前傾角より立っている	トップ	90 以上	◎	◎		○			33
	お尻のラインがセットアップの時と変わらないか お尻の方向へ押し込まれる	ダウンスイング	90 以上	◎	◎			○		34
	上半身のの前傾角度が一定	セットアップから フォロー腰の高さ	80台 以下	◎	◎	○				35
	シャフトが両腕の間に見える方向を向いている	トップ	80台 以下	◎	◎		○			36
	グリップエンドが下に凸で降りてくる	ダウンスイング	80台 以下	◎	◎		○			37
	ライトエルボーラインにシャフトが並行に降りてくる	ダウンスイング 胸から下	80台 以下	◎	◎		○			38
	インパクトラインに対して手元とヘッドが同じ側にある（ヘッドが垂れない）	ダウンスイング 胸から下	80台 以下	◎	◎		○			39
	シャフトがインパクトラインにほぼ重なる （ボールヒット前後120fps4コマで、シャフトの幅2本分以内）	ボールヒット	80台 以下	◎	◎		○			40
	シャフトの向きが振り出し方向と平行	ハーフウェイ バック	80台 以下	○	○		◎			41
	頭の高さがセットアップのときよりも上にあがらない	ボールヒット	80台 以下	推奨			○	◎		42
	シャフトが左肩辺りに抜ける	フォロー	80台 以下	推奨	○		◎			43

体の正面からのスイング解析									2017. 03. 18版	
○/×	チェックポイント	状況	レベル	重要度	基本	リズム バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア	解説書 ページ
	カメラ位置は、高さは手元の高さで 水平位置は、フェースのスコアラインの延長線上	カメラ設定	100 以上	◎	◎					45
	グリップのVが首の付け根の右側と右肩の外側の間を向く	セットアップ	100 以上	◎	◎		◯			46
	左手Vの字が密着したグリップ	セットアップ	100 以上	◎	◎		◯			47
	右肘のえくぼが体の正面上方向を向く	セットアップ	100 以上	◎	◎	◯				48
	手元が左股関節の前	セットアップ	100 以上	◎	◎				◯	49
	左手首よりも右手首の甲側に多く折れている	セットアップ	100 以上	◎	◎				◯	50
	左足つま先が少し開く	セットアップ	100 以上	◎	◎	◯				51
	右足つま先は左足つま先の開き具合より閉じている	セットアップ	100 以上	◎	◎	◯				52
	SW15yキャリアーでのスタンスの幅は両足の母指球の少し後ろの間隔が腰の 幅程度である30cm前後	セットアップ	100 以上	◎	◎	◯				53
	SW15yキャリアーでのボール位置は、ほぼ左：右=2:1	セットアップ	100 以上	◎	◎	◯				54
	バンカーショットでスタンスを広げて重心をボールの下に落としている	セットアップ	100 以上	◎	◎				◯	55
	パッティングでボールの右端は左目の真下～ボール半個分左	セットアップ	100 以上	◎	◎		◯			56
	右ももの向きはほぼ一定	バックスイング	100 以上	◎	◎			◯		57
	右膝の移動量が膝の幅半分以上	バックスイング	100 以上	◎	◎			◯		58
	左脚を重りとして使い骨盤の左サイドを右つま先方向へ落とす	バックスイング	100 以上	◎	◎		◯			59
	左膝が右方向（振り出し方向と反対方向）に膝の幅半個分以上動く	バックスイング	100 以上	◎	◎	◯				60
	右肘が体の左右方向に対して一定	バックスイング	100 以上	◎	◎		◯			61
	SW15yキャリアーで手首のヒンジができていない	トップ	100 以上	◎	◎				◯	62
	頭の移動量がセットアップから頭の幅半分以上	トップ	100 以上	◎	◎	◯				63
	バンカーショットは手元が肩の高さ	トップ	100 以上	◎	◎				◯	64
	左膝の移動量がセットアップより膝の幅以内	ダウンスイング	100 以上	◎	◎			◯		65
	右肘にゆとりがある	ボールヒット	100 以上	◎	◎			◯		66
	前腕を左に捻っていない	ボールヒット	100 以上	◎	◎		◯			67
	手元が左股関節の前	ボールヒット	100 以上	◎	◎			◯		68
	右手甲側に折れるヒンジが残っている	ボールヒット	100 以上	◎	◎			◯		69
	左踵が浮く（左足母指球の少し後ろで地面を踏みつけている）	ボールヒット	100 以上	◎	◎			◯		70
	アプローチショットでパンチが入らない	ボールヒット	100 以上	◎	◎				◯	71
	アプローチショットでゆるまない	ボールヒット	100 以上	◎	◎				◯	72
	パッティングでパンチが入らない	ボールヒット	100 以上	◎	◎				◯	73
	パッティングでゆるまない	ボールヒット	100 以上	◎	◎				◯	74
	腰がフルターンする	フィニッシュ	100 以上	◎	◎			◯		75
	SW15yキャリアーでフィニッシュがトップより低い	フィニッシュ	100 以上	◎	◎		◯			76
	バンカーショットは手元が肩の高さ	フィニッシュ	100 以上	◎	◎				◯	77
	左腰に左脚全体が引っ張られるように、ゆるみなくヒールアップ （体が硬い方とか、50歳以上なら）	バックスイング	100 以上	推奨		◎			◯	78
	フォワードプレスをする（セットアップ終盤）	セットアップ	90 以上	◎	◎	◯				79
	トップにクラブが向かっている間に下半身が先行動作	ダウンスイング	90 以上	◎	◎	◯				80
	右手甲側へ折れるヒンジがセットアップより深い	ボールヒット	90 以上	◎	◎				◯	81
	手元が左股関節の前	ボールヒット	90 以上	◎	◎				◯	82
	下半身不動のパッティング	ストローク全体	90 以上	◎	◎		◯			83
	リズム良くパッティングストロークしている	ストローク全体	90 以上	◎	◎	◯				84
	リズム良くスイングしている	スイング全体	90 以上	◎	◎	◯				85
	SW15yキャリアーで手元が体の正面からはずれない	スイング全体	90 以上	◎	◎				◯	86
	左腰と左肩の間が伸ばされる （首が長く見える）	ダウンスイング 開始	80台 以下	◎	◎	◯				87
	親指側に折れる手首のコックが深くなる （グリップが胸の高さあたりまで解放しないでむしろ深くなる）	ダウンスイング 胸の高さまで	80台 以下	◎	◎			◯		88
	頭が右膝の延長線かそれより振り出し後方にある	ボールヒット	80台 以下	◎	◎			◯		89
	飛ばしたいときは頭が振り出し方向の反対方向に押し込まれる ドライバースhots	ボールヒット	80台 以下	◯	◯			◎		90
	左目でボールを睨む（左頬が壁）	ボールヒット	80台 以下	推奨			◯	◎		91
	ワググルを行っている	セットアップ	80台 以下	推奨		◎			◯	92

カメラ以外から解析できるスイングなど										2017. 03. 18版
○/×	チェックポイント	状況	レベル	重要度	基本	リズム バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア	解説書 ページ
	かっこいいティーアップ	セットアップ	100 以上	◎	◎				○	94
	ヘッドをターゲット方向へ正確に向けられる 目標物（シャフトなど）を設定している	セットアップ	100 以上	◎	◎		○			95
	足踏みしながらボールに入っている	セットアップ	100 以上	◎	◎				○	96
	動き続けている	セットアップ	100 以上	◎	◎	○				97
	お腹を凹る（セットアップ終盤）	セットアップ	100 以上	◎	◎				○	98
	右足母指球の少し後ろで地面を踏みつけている	バックスイング	100 以上	◎	◎	○				99
	アイアンならスコアラインの下から2本目に当てる	ボールヒット	100 以上	◎	◎				○	100
	ボールの飛んでいく高さがクラブなり（出球が低すぎない）	ボールヒット	100 以上	◎	◎			○		101
	お尻の間が締まっている	フィニッシュ	100 以上	◎	◎			○		102
	左足の上に静かにバランス良く立っている	フィニッシュ	100 以上	◎	◎	○				103
	グリップがずれない（セットアップからフィニッシュまで変わらない）	フィニッシュ	100 以上	◎	◎	○				104
	左手でクラブを持っている	フィニッシュ	100 以上	◎	◎	○				105
	バットイングでヘッドを静止	フィニッシュ	100 以上	◎	◎		○			106
	飛ばしたい時ほど上半身をリラックス	スイング全体	100 以上	◎	◎			○		107
	クラブが飛んでいかない程度でクラブを支える	スイング全体	100 以上	◎	◎	○				108
	素振りでボール位置に目標物設定	スイング全体	100 以上	◎	◎		○			109
	（スライス、フック等）ボールの曲がり方の知識がある	知識	100 以上	◎	◎		○			110
	（高い、低い等）ボールの飛ぶ高さ調整の知識がある	知識	100 以上	◎	◎		○			111
	傾斜地対応の知識がある	知識	100 以上	◎	◎				○	112
	バンカーショットの知識がある	知識	100 以上	◎	◎				○	113
	アプローチでグリーン上をできるだけ長く転がるクラブを選択する	戦略	100 以上	◎	◎				○	114
	アプローチでの転がし方の知識がある	戦略	100 以上	◎	◎				○	115
	狙っている感じがある	セットアップ	90 以上	◎	◎				○	116
	打つ気がない左に出てスライスはほとんど出ない	ボールヒット	90 以上	◎	◎		○			117
	出球の高さが揃っている	ボールヒット	80台 以下	◎	◎				○	118
	SW15yキャリーでドローボールを打てる	ボールヒット	80台 以下	◎	◎				○	119
	ボールのスピンコントロールの知識がある	知識	80台 以下	◎	◎				○	120
	手の平の豆があまりできていない	スイング全体	80台 以下	推奨		○			◎	121
	打つ気がない右に出てスライスはほとんど出ない	ボールヒット	80台 以下	推奨			◎		○	122
	打つ気がない左に出てフックはほとんど出ない	ボールヒット	80台 以下	推奨			◎		○	123
	230（男性）200（女性）ヤード以上ドライバーで飛ぶ	ボールヒット	80台 以下	推奨				◎	○	124
	ノーマルフェードを打てる	ボールヒット	80台 以下	推奨			◎		○	125
	ハイフェードを打てる	ボールヒット	80台 以下	推奨			◎		○	126
	ローフェードを打てる	ボールヒット	80台 以下	推奨			◎		○	127
	ノーマルドローを打てる	ボールヒット	80台 以下	推奨			◎		○	128
	ハイドローを打てる	ボールヒット	80台 以下	推奨			◎		○	129
	ロードローを打てる	ボールヒット	80台 以下	推奨			◎		○	130
	ヘッドにボールが当たる位置を感じることができる	ボールヒット	80台 以下	推奨			○		◎	131

メンタル								2017. 03. 18版	
○/×	チェックポイント	レベル	重要度	基本	リズム バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア	解説書 ページ
	目標(目的である大目標と段階的目標)設定をワクワク感を感じて行っている	100以上	◎	◎				○	133
	一つのことに専念している(少なくとも一回のスイングでは)	100以上	◎	◎				○	134
	自分だけの秘密のパーを設定してラウンドしている	100以上	◎	◎				○	135
	ターゲットを狙うことに集中してラウンドしている	100以上	◎	◎		○			136
	期待感を元に感情を変化させていない	100以上	◎	◎				○	137
	自分の怒りを第三者的に見ることができる	100以上	◎	◎				○	138
	イメージトレーニングをやっている	100以上	◎	◎				○	139
	いつも同じセットアップルーティーンを行っている	100以上	◎	◎	○				140
	フルショット以外の練習が練習の9割以上	100以上	◎	◎				○	141
	事前シミュレーションを行っている	100以上	◎	◎				○	142
	ノルマを設定した練習をしている	90以上	◎	◎				○	143
	最善を尽くそうとしている	90以上	◎	◎				○	144
	基本的な練習を繰り返し行なっている	80台以下	◎	◎				○	145
	定番のウォーミングアップを行なっている	80台以下	◎	◎				○	146
	悪いイメージの消去を行っている	80台以下	推奨		◎			○	147
フィジカル									
○/×	チェックポイント	レベル	重要度	基本	リズム バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア	解説書 ページ
	「JSNXベーシック体操」 または、その他の体幹&関節安定化トレーニング	100以上	◎	◎				○	149
	「JSNXストレッチング」 または、その他のストレッチング	100以上	◎	◎	○				150
	内転筋群を意識して歩行 (足の着地前に内転筋群を使っている)	100以上	◎	◎				○	151
	長い棒振り 左右往復15回を3セット、週2回	90以上	推奨			◎	○		152
	定番のトレーニング	80台以下	◎	◎			○		153
	ウェイト・ダブルハンド・スイング 20回を3セット、週2回、重量18kg(男性)8kg(女性)	80台以下	推奨			○	◎		154
	硬式野球ボールのティーバッティング 左右30球3セットを、週2回	80台以下	推奨		○		◎		155

チェックリストの使い方

スコアを良くする第一歩は、自分で自分の現状を正しく把握することです。そして、問題点を認識できれば、それをどう直すかを明確にするステップに進むことができます。

直し方のアドバイスは、チェックリストを拝見して、専門のコーチが行います。多くの問題点の中から、どの問題から先に、どのようにして直したらいいか、そのノウハウをご利用頂くことで、根っことなる問題を一つ解決するだけで、一気に幾つもの付随する問題が改善されてしまうのです。あなたご自身だけでは、うまく行きにくい点を、しっかりサポートさせていただきます。

そこで、チェックリストを、正しく簡単に使うための方法を、お伝えしておきます。この「チェックリスト解説書」はチェックリストのチェック項目の順でページ単位で書かれています。ですから、チェックリストでわかりにくい点があれば、この解説書を読むことで、ご理解いただけることを狙っています。

チェックリストは、レベル別に分かれています。ベストが100をまだ切ったことの無い方。ベストが90以上の方、80台以下の方。それぞれのレベルごとの目安とすると良いチェックポイントとなっています。ただしこのレベルはご参考程度ですので、チェックはすべての項目を行うことをお勧めします。また、たとえベストが80台以下であっても、その他のレベルがクリアすべきより多くの項目達成を目指すことが上達につながります。

また、チェックリストの各項目は、カメラ撮影を行った場合と、それ以外に分かれています。そして、カメラ撮影では、ターゲット後方からの撮影で判定する項目、体の正面から撮影して判定する項目に分かれています。

カメラ撮影では、カメラの位置が大切となりますので、カメラの設置位置についてチェックしていただくよう、カメラ位置についてもチェック項目に記述しています。

ご自分のレベルよりも、低いレベルに該当する項目から先に、チェックしてみてください。チェックに該当する項目が、80%以上クリアできたなら、ラウンドのスコアも、次のレベルに上げれる準備が出来たことになります。

また、80%以上クリアできていなくても、あなたにとって、多くの問題を発生させていた、根っことなる重要項目を改善できるだけでも、スコアは大幅に改善されることになります。90をなかなか切れなかった方が、80台をほとんど打つことなく、いきなりベストで70台を叩き出すこともあります。

ショットなどを全体的に見た場合、カメラで撮影して確認できることもありますが、それほどカメラ撮影結果には関係しない項目も、分類してあります。

カメラ撮影で確認する項目は、実際にスイングを撮影するなど、慣れるまでには少し時間がかかるかもしれません。しかし、チェックに慣れてくれば、30分もあれば、すべての項目をチェックすることができるようになります。

その他、カメラ撮影以外では、メンタルに関するものと、フィジカル(体の可動域や、調整能力、バランス能力、体力など)を用意しました。

どの項目も、詳細説明を読むだけで、あなたご自身でチェックできるよう構成されていますので、チェックできる項目から、チェックしてみましよう。

各チェック項目の詳細解説

（ターゲット後方から）

ターゲット後方からのカメラ位置



カメラは、グリップとシャフトの境界線を通る、ボールとターゲットを結んだラインに並行なラインのできるだけ遠い後方線上にセットします。結果として高さは、グリップの付け根の高さになります。

水平位置をグリップ近くに設置するほど、セットアップやボールヒットでの、手元の動きが正しく判断できることに加え、左腕に対する右腕の位置関係を正しく判断でき、左右の腕の捻じり具合がわかります。

できるだけカメラは遠くに置いて、ズームを効かせて撮影するほど、クラブの軌道などは正確に撮影できます。スペースがある限り、遠くから撮影するようにします。ズームアップするほど、画像は汚くなる方向になりますが、より正しい動きを解析しやすくなります。

特にパッティングの場合など、ヘッドの軌道を確認したい場合は、ボールとターゲットを結んだ延長線上にカメラを設置します。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム&
バランス

軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

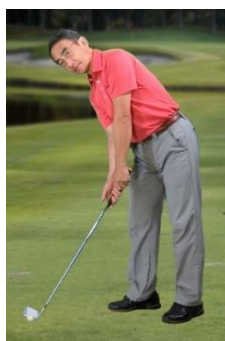
カメラ位置が狂うと、スイングや体の動かし方の解析で、間違った判断をしてしまうことになります。

例えば、カメラ位置が右側にずれる程、バックスイングではクラブをインサイドに引いているように見えます。そのため、実際には正しくバックスイングしていたとしても、シャフトライン（セットアップのシャフトのライン）よりも下にはみ出しているように見えてしまいます。

最有効ドリル

簡単ドリル

セッティングのリーディングエッジの向き



通常ショットでもパッティングでも、セッティングで、ヘッドがターゲット方向を向くようにします。ヘッドの向きと言う場合は、ロフトを無視した水平方向の向きを示します。フェースの向きと言うとロフトも考慮した、まさに、フェースが向いている向きを示します。

基本的には、ボールは曲げる時でも、ボールヒットの時のヘッドの向きに、ボールは戻ってきます。

クラブのリーディングエッジ（フェースの下側の端）やスコアライン（フェースの溝のライン）の一番下が、ターゲ

ット方向と直角になるようにセッティングします。

セッティングでは、まず、ボールの後ろに、ヘッドをターゲット方向に向けてできるだけボールに近いところにセッティングします。そして、その向きをできるだけ変えないようにして、セッティングしたクラブに対して足踏みをしながら入っていきます。

ヘッドにはロフトがあり、フェースは上向きになっていますから、リーディングエッジが水平なら、フェースの向きとしては、ターゲット方向の上方を向くことになります。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム&
バランス

軌道
方向性



飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

ヘッドがターゲットに向いていないと、ボールがターゲット方向に到達しません。基本的物理として、出球の方向はフェースの向きに75%以上依存し、軌道に対するフェースの向きに曲がり、結果として、ボールヒットでのヘッドの向きの延長線上に止まります。

また、ヘッドがターゲットに向いていないと、思った方向に飛ばそうとして、余計な動きでの調整が必要となり、曲がって飛びません。

最有効ドリル

「ショット基礎アプローチショット」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、セッティングの時に、ハンドアップ、ハンドダウンさせないで、フェースの一番下の溝のラインを水平にして、ヘッドの向きを、ターゲットライン（ボールとターゲットを結んだライン）に対して、直角にするようにします。そして、正しいヘッドの向きを出発点として、スイングするイメージを作り上げます。

簡単ドリル

「ゆっくりシャドースイング」

1回のスイングを、20秒以上かけて行う、ゆっくりシャドースイングのセッティングで、ハンドアップ、ハンドダウンさせないで、フェースの一番下の溝のラインを水平にして、ヘッドの向きを、ターゲットライン（ボールとターゲットを結んだライン）に対して、直角にするようにします。そして、正しいヘッドの向きを出発点として、スイングするイメージを作り上げます。



セットアップでは、グリップエンドがおへその高さを向いているようにします。

ボールヒットではグリップエンドが腰の高さの少し上を向いていることで、腕がしなってしなり戻るときにクラブに大きな力を加えやすい形となります。これは両手の前後差があるために、体幹に対して腕が直角ではなく、少し斜め下に向いた角度が一番クラブを支えやすいからです。

セットアップでは、グリップエンドがおへその高さを向いているように上半身を前傾させることで、ボールヒットで遠心力でクラブが引っ張られることにも耐えやすく、腕のしなり戻りのパワーもクラブに効率良く伝わりやすくなります。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

クラブのライ角が合っていた場合に、セットアップでグリップエンドがおへその下を向いているとハンドダウンになり過ぎてフェースがロフトで左を向くため、ボールは左に曲がりやすくなります。グリップエンドがおへそよりも上を向いているとハンドアップに成り過ぎて、フェースがロフトで右を向くため、ボールはつかまりにくくスライスしやすくなります。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

1回のスイングを、20秒以上かけて行う、ゆっくりシャドーイングのセットアップで、グリップエンドをおへその高さで左股関節の前に向けます。

簡単ドリル

「直立から骨盤前傾セットアップ」

セットアップで、最初に真っ直ぐに立って、腕をあげてから、腕とクラブを降ろしてきて、両腕が胸のあたりで止め、手首のコックを調整してグリップエンドがおへその高さで左股関節前を向いている状態にします。ここから、両股関節を曲げることで、上半身が形を変えないで前傾して行って、ヘッドをボールの所にセットします。そこからはヘッドをできるだけ動かさずに、足踏みしながら気持ちよく振れそうな足場を探しながらヘッドに入っていきます。

セットアップでの骨盤の前傾角度



セットアップで、両股関節が少し入って、上半身の前傾分、骨盤が前傾するようにします。まっすぐに立って、腰から上はそのまま、両股関節を曲げていくことで、前傾を作ります。

ボールにヘッドをセットしたら、シャフトがおへその高さあたりを向くぐらい、少し股関節と手首のコックを伸ばして、クラブをボールにセットします。そこから、足踏みして、振りやすい足場を探します。

セットアップからボールヒットまで、骨盤の前傾角が変化しないで、斜め回転するようにします。

そのためには、バックスイングでは、右脚を伸ばす動きで、右のお尻を右後ろポケット方向へ押しこむようにします。同時に左サイドは斜め下に落ちてきます。

ボールヒットに向かっては、左脚を伸ばしながら、左のお尻を左後ろポケット方向に向かって押し込みます。左腰は斜め上に移動し、右腰は斜め下に向かって落ちるように動きます。

腰が、上半身の前傾角に従って回れば、上半身には自然な捻転が発生し、無駄な動きは排除できます。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

骨盤が正しく前傾していないと、下半身の動きが素直に腕の先にまで伝わりにくくなります。その結果、スイング全体で、上半身の複雑な動きを行わなければならなくなります。そのため、トップで上半身に無駄な力はいり、パワーを出すことに専念できないばかりか、スイングのリズムが悪くなります。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

1回のスイングを、20秒以上かけて行う、ゆっくりシャドーイングのセットアップで、両股関節を入れ、骨盤を前傾させて、骨盤の斜め回転を意識してスイングします。

セットアップではまっすぐに立ってグリップを作ってから、シャフトが左股関節前のおへその高さに向くようにします。そこから、両股関節を曲げることで、上半身を前傾させてヘッドをボールにセットしてヘッドをできるだけ動かさないで、足踏みしながら気持ちよく振れそうな足場を探しながらヘッドに入ります。

簡単ドリル

「直立から骨盤前傾セットアップ」

まっすぐに立ってグリップを作ってから、シャフトが左股関節前のおへその高さに向くようにします。そこから、両股関節を曲げることで、上半身を前傾させてヘッドをボールにセットします。

クラブがセットできたら、そこからはヘッドをできるだけ動かさないで、足踏みしながら気持ちよく振れそうな足場を探しながらヘッドに入っていきます。

セットアップでの脛の前傾角



セットアップで、脛が体の前側に倒れ過ぎないで、膝がつま先の内側に収まるようにします。

膝が前に出ないほど、股関節が動かしやすく、膝の無駄な動きが少なくなります。そうすれば、お尻の大きな筋肉を使って、地面をしっかり踏めます。

セットアップからフォローまで、母指球のちょっと後ろあたりで踏むことで、しっかり地面を押せます。しかし、母指球の少し後ろあたりに荷重しようとする、膝が前に出てしまうということがありません。

単に、母指球の少し後ろに乗ろうとするのではなく、両股関節を入れることで骨盤を前傾させて、重心を体の正面方向へ動かすようにします。そうすれば、母指球の少し後ろ荷重と、膝が前に出過ぎない姿勢の両立ができます。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

セットアップで脛が体の前に倒れ過ぎて、膝がつま先より先に出ていると、膝を使い過ぎて、股関節が使えない、複雑なスイングになります。ダウンスイングで腰を回そうとして、右膝が体の正面方向へ出てきて、腰をしっかり回せないばかりか、腕とクラブの通り道を狭くすることで、手の無駄な動きを誘発することもあります。また、地面をしっかり踏むための体勢ではないため、無駄な力を使ったスイングになります。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

1回のスイングを、20秒以上かけて行う、ゆっくりシャドーイングのセットアップで、脛が前に倒れすぎているか、チェックして行います。

注意していただきたいことは、脛を立てようとして、踵寄りに体重を乗せてしまうことです。あくまでも、股関節を曲げて前傾することで、母指球の少し後ろあたりに、体重が乗るようにします。

簡単ドリル

「ショット基礎アプローチショット」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、脛の角度に注意して、両膝がつま先より体の前に出ないようにセットアップして、そのセットアップに慣れるようにします。

セッティングの目線の向き



セッティングで、左右の目を結んだ目線のラインを、振り出したい方向と平行な方向へ向けます。

目線の方法は肩の向きに大きく影響します。素直なスイングをした時に、セッティングでの肩の方向と平行な向きに軌道ができます。そのため、肩の向きが狂っていると、間違ったスイングをしなければ、ボールは思った曲がり方や方向には飛んでくれません。そのために、まずは、目線をきちんと振り出したい方向と平行な方向にセッティングすることが重要です。

セッティングでクラブのヘッドはターゲット方向を向けますが、目線を振り出したい方向と平行な方向へ向けます。ストレートを打つなら、ヘッドの向きと目線の方法は平行です。しかし、例えばターゲットの左に出て右に曲がるスライスだと、ヘッドはターゲット方向で、目線は振り出したい方向である左向きになります。

このように球筋を正確にコントロールできるためにも、目線の向きは重要になります。ですから、目線は、しっかり振り出し方向へ向けます。

チェック分類	対象レベル	重要度	分類				
			基本	リズム&バランス	軌道方向性	飛距離	センススコア
ターゲット後方	100以上	◎	◎		○		

できていない場合の問題点

セッティングでの目線の向きが、正しくセッティングされていないと、肩の向きも正しくセッティングできません。肩の向きが狂っていると、ボールの曲がり方や方向性が悪くなります。そればかりか、スイング中、調整が入ることになり、思い切り振りぬけず、飛距離も伸ばせません。

最有効ドリル	簡単ドリル
「鏡の前でゆっくりシャドーイング」 1回のスイングを、20秒以上かけて行う、ゆっくりシャドーイングのセッティングで、目線の方法を正しく振り出したい方向と平行な方向にセッティングして、目線と平行な方向に向かってスイングするイメージを作ります。	「ショット基礎アプローチショット」 SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットのセッティングで、目線の方法を正しく振り出したい方向と平行な方向にセッティングして、目線の方法に平行な方向に向かってスイングするイメージを作ります。

セットアップの肩の向き



セットアップで、左右の肩を結んだ肩のラインが、振り出したい方向と平行な方向に向くようにします。

素直なスイングをした時に、セットアップでの肩の方向と平行な方向に軌道ができます。そのため、肩の向きが狂っていると、間違ったスイングをしなければ、ボールは思った曲がり方や方向には飛びません。

セットアップでクラブのヘッドはターゲット方向を向けますが、肩は振り出したい方向と平行な方向に向けます。ストレートを打つなら、ヘッドと肩の向きは並行です。しかし、例えばターゲットの左に出て右に曲がるスライスだと、ヘッドはターゲット方向で、肩の向きは振り出したい方向である左向きになります。

このように球筋の正確なコントロールのためには、肩の向きは重要です。向けるべき方向へ、きっちり向けるようにします。

また、グリップが悪いと、肩の向きが狂いますから注意してください。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

セットアップでの肩の向きが正しくセットされていないと、ボールの曲がり方や方向性が悪くなります。そればかりか、スイング中、調整が入ることになり、思い切り振りぬけず、飛距離も伸ばせません。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

1回のスイングを、20秒以上かけて行う、ゆっくりシャドーイングのセットアップで、肩の方向を正しく振り出したい方向と平行な向きにセットして、肩の方向と平行な方向へ向かってスイングするイメージを作り上げます。

最も力を使わないでクラブを支えた時に、ヘッドの向いている方向が、肩の方向と並行になるようにグリップを調整します。

簡単ドリル

「ショット基礎アプローチショット」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットのセットアップで、肩の方向を正しく振り出したい方向と平行な向きにセットして、肩の方向と平行な方向へ向かってスイングするイメージを作り上げます。

最も力を使わないでクラブを支えた時に、ヘッドの向いている方向が、肩の方向と並行になるようにグリップを調整します。



セットアップで、左腕が自然に下に降りているようにします。

右肘は余裕を持たせて、肘の内側であるえくぼを体の正面方向へ向けて、少し曲げます。

しかし、左腕は、クラブの重さに引っ張られるまま、自然に下に垂らすようにセットします。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

左腕が自然に下に向かって垂れ下っていない場合、手元を体から離そうとしたり、引き付けようとしていることになります。それでは、腕に力が入り過ぎです。そのままバックスイングを開始すると、手が体よりも先に動く手あげとなってしまう、股関節が動けないバックスイングとなります。そうすると、右脚でしっかり地面を踏めないため、スイング全体が手打ちになってしまいます。そして、スイング中も、腕のムダな力を使ってしまうことになります。グリッププレッシャーも、セットアップから強くなりすぎるばかりか、スイング中に大きく変化して、ボールを曲げてしまう要因となります。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

1回のスイングを、20秒以上かけて行う、ゆっくりシャドーイングのセットアップで、左腕が自然に下に垂れた姿勢から、右股関節を使ってバックスイングを開始するスイングのイメージを作り上げます。

一旦、グリップした手を、左手だけ離して下にぶらぶらさせてみて、体の正面方向に関して同じ位置でグリップしてからシャドーイングしてみます。ドライバーでは、少し手元が近く感じるかもしれませんが、まずは、左腕を真下に垂れ下げてみて腕に力が入らないポジションを探すようにします。

簡単ドリル

「ショット基礎アプローチショット」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、両腕が真下に垂れているようにして、セットアップします。SWぐらいの長さのシャフトでは左腕は真下に真っ直ぐに垂れ下がる感じになります。

一旦、グリップした手を、左手だけ離して下にぶらぶらさせてみて、体の正面方向に関して同じ位置でグリップしてからショットしてみます。

セットアップでの右肘の余裕



セットアップで、右肘に余裕があるようにします。セットアップで、右肘のえくぼ（肘の内側）が、体の正面上方向を向くようにします。右肘は体の方向を向きます。ターゲット後方から見たら、右肘のえくぼあたりに、左腕が見えるぐらいに右肘が少し曲げて余裕を持たせます。最低でも右腕が左腕より上に出ていないようにします。

セットアップで右肘に余裕があることで、スイング中に右腕が勝手な動きをしなくなります。そうすれば、下半身の動きに上半身が連動して動きやすくなります。

また、右腕はパワーですから、リラックスさせて、エネルギーを溜められるように準備します。そうすれば、ダウンスイングで上半身にパワーを目一杯溜めて、ボールヒット直前に一気にエネルギーを吐き出しながら、ヘッドが最大加速の状態でボールを打ちぬくことができます。

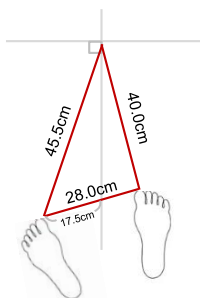
さらに、セットアップで右肘が下を向いていれば、トップで右肘が体の正面から外れにくく、振り遅れ防止にもなります。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム＆ バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
ターゲット後方	100 以上	◎	◎	○			

できていない場合の問題点

右肘が突っ張っていると、スイング中に、右腕を使い過ぎることになります。下半身から上半身への連動性が崩れ、スイング全体のリズムが悪くなります。トップに向かって右肘でクラブを押し上げて、右肘が体の内側から外れたりします。ダウンスイングでも右肘が外れると、振り遅れとなり、インサイド・アウト軌道すぎるプッシュアウトや、それを感じてフェースを急激に閉じて、大きく曲がるフックにもなります。振り遅れしないとしても、右腕が左腕に勝って、クラブを振ってしまい、カット軌道でフェースを閉じてチーピンなどにもなりやすくなります。また、ヘッドのリリースが早くなり、距離感が合わないばかりか、ヘッドが走りません。そのため、飛距離も伸びません。

最有効ドリル	簡単ドリル
「鏡の前でゆっくりシャドーイング」 1回のスイングを、20秒以上かけて行う、ゆっくりシャドーイングのセットアップで、右肘に余裕がある姿勢から、下半身の動きを使って、バックスイングを開始するスイングのイメージを作り上げます。 特に、右ひじのえくぼが体の正面上方向を向くようにします。	「ショット基礎アプローチショット」 SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、右肘に余裕のあるセットアップをします。 右前腕が少し体に触るぐらいでもいいです。特に、右ひじのえくぼが体の正面上方向を向くようにします。



ボールから離れすぎないように注意します。クラブや身長、体型によって、ボールと体の適正な距離は異なります。とはいえ、適正な距離であれば、ターゲットを狙っている感じになります。サンドウエッジで15ヤードキャリーさせるノーマルアプローチショットでは、右足つま先とボールの距離は、グリップを持つ長さで違いはありますが、身長170cmの場合、約35cm～42cmぐらいが目安です。

最初はグリップを短く持って、優しくショットできるようにして練習してみます。その時は35cmぐらいまで近づいて、体が緩みにくい体勢で練習します。

だんだん慣れてきて、からだが緩みにくくなったら、グリップをいっぱい長さで持ち、最大42cmぐらいまで離れて練習します。ただし、これ以上離れては、どんなにうまい人でも、体が緩んで、うまくボールに当てることは極端に難しくなり、手打ちになります。

(スタンスは少しオープンで、
ボール位置は左:右=2:1ぐらいにします)

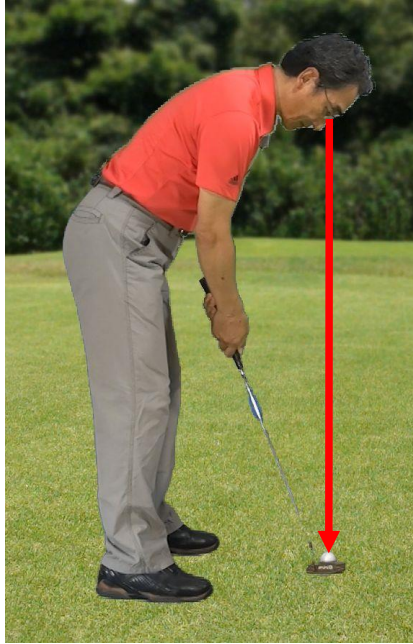
チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム & バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
ターゲット後方	100 以上	◎	◎				○

できていない場合の問題点

ボールから離れ過ぎていると、ショットが緩みやすく、更に体幹と腕の連動性が悪いので、手打ちになりやすくなります。そのまま体を揺らしただけでは、ボールはターゲットには飛ばず、何らかの調整をしながら、クラブを振る必要が発生します。そのため、曲がって飛ばないショットとなります。

意図的なハンドアップではなく、単に近づき過ぎていると、スイング中に腕の通り道が狭くなり、清々とスイングできず、リズムなどが悪くなります。また、ダウンスイングで起きあがりやすくなることで、クラブのリリースが早くなり、すくい打ちを助長してしまいます。

最有効ドリル	簡単ドリル
ショット基礎アプローチショット SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、ボール位置が離れすぎているかチェックして、ショットします。 離れすぎている場合は、正しくボールに近づくと、かなり違和感がありますが、そこを辛抱して、そのボールとの距離感に体を順応させます。	ゆっくりシャドースイング 1回のスイングを、20秒以上かけて行う、ゆっくりシャドースイングを行います。 適正なボールとの距離でセットアップして、ゆっくりシャドースイングするとき、どこにも無理がないようにします。そして、正しいボールとの距離感で、スイングするイメージを作り上げます。



パッティングにおいてボールの前後の位置は、ターゲット後方から見た場合に、目線の真下から目線の真下よりもボールの幅半個分まで外が許容範囲です。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム＆ バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
ターゲット後方	100 以上	◎	◎		○		

できていない場合の問題点

ボールが目線よりも内側である体の方向へ入っていると、軌道がアウトサイド・インになりやすく、引っ掛けてしまう確率が高くなってしまいます。ショートパットでは特に引っ掛けやすくなり危険です。

目線の外側にボールが出るほどプッシュアウトしやすく、それを感じるとフェースを手で閉じながらボールヒットさせようとしてしまい、打ち出しの方向性の精度が悪くなってしまいます。ただし、ボールが外側にあってのプッシュはボールが内側にあるほどには悪影響はありません。

最有効ドリル

「左目からボール落とし」

ポケットにボールを1個入れておいて、パッティングで、ボールマークやボールに、通常にセットアップします。

そこから、左目の真ん中にボールを保持して、そこから手を離し、ボールを真下に落とします。そのボールが落ちた所が、置いてあるセットアップしたボールに対して、どこに落ちたか確認します。ボールを置いていた場合は、置いたボールに当たるようにします。手を離して落下させたボールが、最低でも体の内側方向へ飛ぶようにします。

簡単ドリル

バックスイングで右脚を伸ばし 右のお尻を右後ろポケット方向へ押し込む



バックスイングで、右脚を伸ばす動きで右のお尻を右後ろポケット方向へ押し込むことで、骨盤全体をセットアップのときの前傾角度を維持して斜め回転させます。右膝はしっかり伸ばします。右股関節は少し伸びますが、骨盤の前傾角度を維持する程度には入れたままにすることで、骨盤の前傾角度を維持しながら斜め回転することができます。同時に左サイドが斜め下に落ちてきて、骨盤全体としては、前傾角なりの斜め回転をします。

上半身は斜め回転する骨盤の上にちょこんと乗っているだけで、出来る限り余計な力を入れません。ハーフウェイバックまでに上半身が行うことは手首を親指側に折るコックを入れる動きだけです。

上半身は骨盤の上にお雛様のようにただ乗っかっているだけで、右脚を伸ばす動きの速さは、その上半身が楽についてくる程度のスピードとして、ゆっくり丁寧にバックスイングを開始することが重要です。

下半身の大きな筋肉を使うことで、動ける自由度がない分クラブがあがる位置は安定します。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム＆
バランス

軌道
方向性



飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

右脚が伸びないで曲がったままでは、バックスイングで上半身を右に捻る動きを行うことになり、上半身の右サイドには余計な力はいり、ダウンスイングからボールヒットに向かってその力は開放され切らずにリリースのブレーキとなり、飛距離が伸びないばかりか、手の器用な動きがクラブを振りあげる余計な動きを行ってしまい、クラブは一定のトップに収まりにくくなり、ショットが安定しません。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドースイング」

1回のスイングを、20秒以上かけて行う、ゆっくりシャドースイングで、バックスイング開始で右のお尻を右後ろポケット方向へ押し込むことを意識しながら右脚を伸ばします。右膝はしっかり伸ばし、右股関節も伸ばしますが骨盤の前傾角度を維持する程度に右股関節は入れたままで、骨盤の前傾角度を維持しながら斜め回転させます。同時に左サイドが斜め下に落ちてきて、骨盤全体としては、前傾角なりの斜め回転をします。

簡単ドリル

「ショット基礎アプローチショット」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、バックスイング開始で右のお尻を右後ろポケット方向へ押し込むことを意識しながら右脚を伸ばします。右膝はしっかり伸ばし、右股関節も伸ばしますが骨盤の前傾角度を維持する程度に右股関節は入れたままで、骨盤の前傾角度を維持しながら斜め回転させます。同時に左サイドが斜め下に落ちてきて、骨盤全体としては、前傾角なりの斜め回転をします。

チェックポイント

バックスイングで手元が体の正面方向へ出ないで 体のターンなりにインサイドに入る



バックスイングで、ハーフウェイバックまでは手元は体に対してほとんどポジションを変えずにセットアップでの体と手元の関係を維持します。手元が行うことは親指側に折れるコックを作るだけです。

そうすると、手元は、セットアップのときよりも体の正面方向へ出ることはなく、体のターンに従って少しインサイドにはいってきます。

バックスイングで、右脚を伸ばす動きで右のお尻を右後ろポケット方向へ押し込むことで、骨盤全体をセットアップのときの前傾角度を維持して斜め回転させます。右膝はしっかり伸ばします。右股関節は少し伸びますが、骨盤の前傾角度を維持する程度には入れたままにすることで、骨盤の前傾角度を維持しながら斜め回転することができます。同時に左サイドが斜め下に落ちてきて、骨盤全体としては、前傾角なりの斜め回転をします。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム＆
バランス

軌道
方向性



飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

バックスイング開始で手元が体の正面方向へ出るということは、前腕を右に捻る動きを行っていたり、手でクラブを上を持ちあげようとして肩や上腕に余計な力を入れていることになります。バックスイングで前腕を右に捻ってフェースを開く動きは、ボールヒットに向かって前腕を左に捻ってフェースを力で閉じようとすることで発生します。また、腕を上を持ちあげようとするので、肩に力がいっているとダウンスイングで手元が下に落ちにくくなります。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

1回のスイングを、20秒以上かけて行う、ゆっくりシャドーイングで、下半身の動きでバックスイングを開始するようにして、手元と体の位置関係をできるだけ変えないように強く意識して下半身を使い切るまで動くようにします。スタンスの幅が腰の幅程度のなら下半身を使い切ると手元は腰の高さあたりです。ドライバーショットぐらいにスタンスを広げると下半身を使い切ると手元は胸の高さ辺りまであがってきます。そこまでは、体と手元の関係を一定に保つようにすればいいです。

簡単ドリル

「ショット基礎アプローチショット」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、下半身の動きでバックスイングを開始するようにして、手元と体の位置関係をできるだけ変えないように強く意識して下半身を使い切るまで動くようにします。

チェックポイント

バックスイングの出だしの1mを ヘッドがターゲットラインに真っ直ぐ動く(コックが入る)



バックスイング開始から1mぐらいはヘッドが打ち出し後方へまっすぐに動くようにします。ただしこのときに手元が体の正面方向へ出ないで、体のターンに従ってインサイドに入るようにします。そうしようと意識することで、バックスイング開始からちょうど良い具合に手首が親指側に折れるコックが入ってきます。

コックが入ることで、ヘッドの重さを感じやすくなり、スイングが易くなります。

バックスイングで、右脚を伸ばす動きで右のお尻を右後ろポケット方向へ押し込むことで、骨盤全体をセットアップのときの前傾角度を維持して斜め回転させます。右膝はしっかり伸ばします。右股関節は少し伸びますが、骨盤の前傾角度を維持する程度には入れたままにすることで、骨盤の前傾角度を維持しながら斜め回転することができます。同時に左サイドが斜め下に落ちてきて、骨盤全体としては、前傾角なりの斜め回転をします。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム&
バランス

軌道
方向性



飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

バックスイング開始でコックがはいらないと、トップに向かって腕や肩の余計な力を使ってクラブを上押しあげる動きを行ってしまい、腕や肩に入った上向きの力はダウンスイングで完全にリリースされないために、腕とクラブが下に落ちにくくなります。結果、ボールヒット近くになっても手元やヘッドがインパクトのラインに乗らず、ヘッドをボールに当てるためのコントロールをヘッドスピードが早いときに行うことになり、清々と振り抜くことができません。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

1回のスイングを、20秒以上かけて行う、ゆっくりシャドーイングで、下半身の動きでバックスイングを開始するようにして、手元と体の位置関係をできるだけ変えないようにして、ヘッドを1mぐらいまっすぐ打ち出し後方へゆっくりと動かすようにします。

簡単ドリル

「ショット基礎アプローチショット」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、下半身の動きでバックスイングを開始するようにして、手元と体の位置関係をできるだけ変えないようにして、ヘッドを1mぐらいまっすぐ打ち出し後方へゆっくりと動かすようにします。

バックスイングでのシャフトライン



バックスイングで、シャフトライン(セットアップでのシャフトのライン)よりも上にクラブが通過するようにします。

バックスイング開始で、腕のムダな力を使わなければ、シャフトラインの下には出ません。

下半身、特に、バックスイングで右股関節の動きで、右後ろポケット方向にお尻を押し込む動きを使って、ヘッドが腰まですうまく動いたなら、後は、ヘッドの重さを感じます。

そして、ヘッドの動きを邪魔しないようにして、トップまで行ければ、上半身がかなりリラックスできて、下半身のパワーを、上半身がしっかり受けて、それを100%クラブに伝える準備が出来たことになります。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル

90台

重要度



分類

基本



リズム&
バランス

軌道
方向性



飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

バックスイングで、シャフトラインよりも下にクラブが通過すると、クラブを、手で、インサイドに引き過ぎた、手を使い過ぎのバックスイングとなります。シャフトラインの下にはみ出すぐらいインサイドに引くと、その後のヘッドは、自然な軌道にならないため、手の操作で軌道を修正することになります。バックスイングで手を使い過ぎると、ボールヒットに向かってても、手の操作での軌道修正が必要となり、しっかり振り切ることができません。当然、最大飛距離も出せなくなります。また、手の操作でクラブを捻ることで、フェースの向きも安定せず、方向性が悪くなります。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

1回のスイングに20秒以上かけて行う、ゆっくりシャドーイングで、インサイドに手で引いていないかをチェックしながら、ゆっくりバックスイングします。

バックスイング開始で右のお尻を右後ろポケット方向へ押し込むことを意識しながら右脚を伸ばします。右膝はしっかり伸ばし、右股関節も伸ばしますが骨盤の前傾角度を維持する程度に右股関節は入れたままで、骨盤の前傾角度を維持しながら斜め回転させ、同時に左サイドが斜め下に落ちてきて、骨盤全体としては、前傾角なりの斜め回転をします。

簡単ドリル

「バックスイング重り押しショット」

中身が入った、500mlのペットボトルを、セットアップでヘッドの後ろに置いて、それを右サイドに押し滑らせて、そのままショットします。

ペットボトルが、真っ直ぐターゲット後方に向かって滑っていくようにします。腕の動きではなく、体を使った下半身のターンを使って、重りを押ししていくようにします。



バックスイングで、目がヘッドを追っていないようにします。

頭の向きではなく、目がヘッドを追っているかどうか重要です。

体の硬さによっては、頭が右にターンすることになったとしても、目はボールを捉えるようにします。

体が硬くて、左目でもボールが見えないぐらい頭が右ターンしたとしても、イメージでボールを捉えるようにします。

ただし、ボールを凝視するというのではなく、ぼんやり見ることでいいのですが、気持ちはボールにあるということが大切です。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

ヘッドを目で追うと、スイング全体がばらばらになります。目線も狂うことになり、元居た所に戻りにくくなります。そうすると、まずボールをヘッドの芯に当てられなくなります。さらに、ボールヒットに向かって、軌道修正やバランス保持などにエネルギーを使うことになり、飛距離は伸ばしにくく、ボールも曲がりやすくなります。また、ショットごとのボールフライトのばらつきも大きくなってしまいます。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

1回のスイングを、20秒以上かけて行う、ゆっくりシャドーイングで、目でボールをとらえたままバックスイングを行い、ボールといつもつながったスイングのイメージを作り上げます。

簡単ドリル

「ショット基礎アプローチショット」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、バックスイングにおいて、ヘッドを目で追わないようにします。



トップはドライバーのフルショットならシャフトが水平になるしっかり深いトップを作ります。トップが浅い方は必ず私は体が硬いからしょうがないとおっしゃいますが、それは勘違いの場合が非常に多いです。

体が硬くてトップが浅いとおっしゃる方に、上半身の可動域をチェックすると、病的要因がない限り、ほぼ間違いなくシャフトが水平になる十分な可動域があります。通常の体ならば、まっすぐに立って、コックと右肘を曲げる動きを行うだけで、シャフトは水平になるまであげることができます。

バックスイングで、右脚を伸ばす動きで右のお尻を右後ろポケット方向へ押し込むことで、骨盤全体をセットアップのときの前傾角度を維持して斜め回転させます。右膝はしっかり伸ばします。右股関節は少し伸びますが、骨盤の前傾角度を維持する程度には入れたままにすることで、骨盤の前傾角度を維持しながら斜め回転することができます。同時に左サイドが斜め下に落ちてきて、骨盤全体としては、前傾角なりの斜め回転をします。左サイドが重りとなり、右サイドが体全体が落ちることを支えるように地面をよりしっかり押してくれます。そうすれば、骨盤は前傾角に従って斜め回転します。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル

90台

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

トップが浅い場合は、セットアップからトップにかけて、左肩や手首に力が入っています。飛距離は出ません。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

1回のスイングを、20秒以上かけて行う、シャドーイングで、セットアップから左肩と手首の力ができるだけ入らないように意識して、バックスイングをしっかりと下半身から動いて、骨盤をセットアップでの前傾角度に従った斜め回転をさせることで、バックスイングで上半身が余計な動きをしないで、コックと右肘を曲げるだけの動きをすることに徹するようにします。

簡単ドリル

「まっすぐに立って上半身だけトップまでの動き」

まっすぐに立って、右肘えくぼを上に向けてシャフトを水平で、グリップエンドが左股関節前を向くようにセットします。そこから、コックと右肘を曲げる動きだけで手元とクラブを右肩の上に持ってきます。



ボールヒットで、両脚の間に隙間が見えないようにします。腿の骨は、横から骨盤にはまっついて、腿を絞める動きを行わないと、脚が横に広がってしまい、地面を押せません。腿を絞める動きを行うと、脚が外に開かず、お尻の大きな筋肉を存分に発揮させることができます。そのために、思いっきり地面を蹴るときに、両腿をキュッと絞めます。

フィニッシュでは左膝の裏側に、右膝が収まるくらいまで、しっかり両腿を絞めるイメージでショットすれば、ボールヒットでも両腿をしっかり絞めることができます。さらに、フィニッシュで両お尻の間に隙間がないくらいにお尻をキュッと引き締めているようにすれば、お尻の大殿筋をさらに強く使えます。

膝ができるだけ体の正面方向に出ないようにできると、地面を踏んだ力がそのまま回転力に変換されて、下半身が効率良くターンします。さらに、手元が通過するスペースが広くなり、気持ちよく振りきれます。

両腿をくっつけるイメージでボールを打ちぬくことで、ボールヒットに向かって、腰は高速にターンしてから減速できるため、上半身が急激にリリースされ、腕が高速に振られます。両腿をキュッと絞める動きは、下半身が上半身に勝つスイングのための要となります。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム &
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

内転筋群を使えていないため、大殿筋のパワーを使い切れません。スイングとしては下半身の動きが悪いスイングとなります。そして、右膝が外回りすることになり、腰が早い段階で止まりやすく、下半身のパワーを使い切ることができません。さらに、ボールヒットに向けて、右脚が手元やクラブの通過するスペースを狭くするため、気持ちよく振り抜きにくく、手元までもが外回りするなど、クラブの通過する軌道を不安定にしています。そのため、方向性が悪くなり、さらに本来の飛距離が出せません。

最有効ドリル

「板乗りショット」

幅約6cm、高さ約2.5cmで、長さが60cm以上ある、板の上に乗って、フィニッシュでも地面や床に、足が着かないで、板の上に乗っていられるようにしてショットします。

SW15yキャリーからドライバーでのフルショットまで、板の上から落ちないでショットできることをめざします。

簡単ドリル

「踵浮かしショット」

母指球あたりを中心にして立って、踵を少し浮かせて、地面や床をしっかりと踏めている状態を、セットアップからフィニッシュまで続けます。



ショット基礎アプローチ練習としての、SWでの15yキャリー以下のノーマルアプローチのフォローで、ターゲット後方から見て、ヘッドが隠れないで見えているようにします。

SW15yキャリーぐらいのヘッドスピードでのショットでは、手首のヒンジ(右手甲側に折れること)がボールヒットに向かってできてきたら、ボールヒットしても、開放され切らないまま、フィニッシュを迎えるようにします。

ヒンジは自ら開放するのではなく、下半身のエネルギーを受けて、勝手に解放されるだけにします。SW15yキャリーでの下半身のパワーはそれほど大きくないため、ヒンジは完全に開放されるどころまでにはなりません。

さらに、ボールヒットに向かって前腕を左に自らの力でねじらないで、フェースにボールを乗せて、ターゲット方向へ運ぶイメージを持ちます。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

SW15yキャリー程度の振りの強さのショットでのフォローで、ヒンジが開放されきって、さらにフェースを閉じてしまうと、腕の力でフェースをターンさせていることになります。そのため、下半身のパワーを使い切る前に、腕の力でクラブを振り回していることになります。腕がねじれると、ボールが曲がります。

最有効ドリル

「ショット基礎アプローチショットでヒンジホールド」

SW15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、右足つま先のあたりに、シャフトなどをターゲット方向に並行に向けて置きます。そして、フォローでヘッドが下に置いたシャフトを、左に超えないようにします。

手首を柔らかく使って、バックスイングしてできた手首のヒンジを、ダウンスイングからフォローにかけて保持するようにします。そして、フィニッシュでは、右手の平をターゲットに向けるイメージです。

簡単ドリル

「力感8割ショット」

スイング中に腕を自分から捻るような動きをしないようにするため。だいたい8割ぐらいの力感でショットします。この時に、手首を自ら開放させるのではなく、下半身のパワーを受けて自然に開放され、結果として、フォローではフェースがターンしてくるようにします。

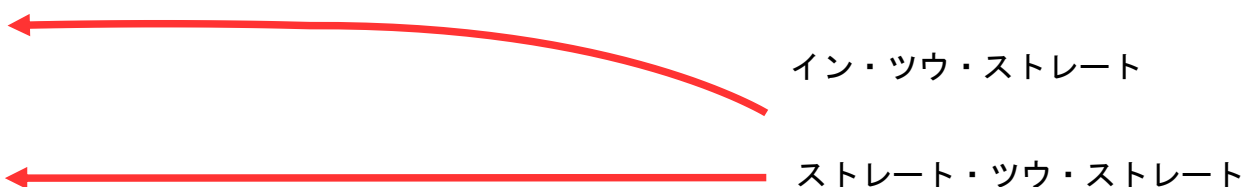
9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。フェード、ドロウ、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。

パッティングの軌道は、イン・ツウ・ストレート軌道またはストレート・ツウ・ストレートにします。

一番のお勧めはイン・ツウ・ストレートです。ツアープレーヤーの60%以上はイン。ツウ・ストレートという統計もあります。ボールヒットに向かってはヘッドをリリースし始め、加速しているヘッドでボールを押していきます。ヘッドが加速を始めたら、加速を始めた方向へ真っ直ぐにリリースすれば、ボールに当たり負けも少なく、フェースは安定して、転がりがよくなります。

ボールは左目の真下の少し打ち出し方向にあると、イン・ツウ・ストレート軌道を作りやすくなります。

ストレートに引くためには、手の動きを使う必要があり、緊張した場合などでの調整は難しくなります。しかし、最近の慣性モーメントの大きいヘッドのパターでは、やりやすくなっています。



チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム& バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
ターゲット後方	100 以上	○	○		◎		

できていない場合の問題点

アウトサイド・インは必ず直してください。上体もいっしょに左に突っ込みやすく、ショートパットでの方向性が極端に悪くなります。イン・ツウ・インはボールを捕まえる感覚を強く出したい場合に、だいたひ練習することで最高の感覚をつかむことができますが、難しいストロークです。

最有効ドリル

「ゲート通し」

20cmぐらい先に設定したゲートを、通します。ゲートの幅で難易度が変化しますので、6割ぐらいの確率で、通過できる幅などに設定して、練習してください。

簡単ドリル

「ボール当て」

パッティングで、30cm以内のボールに、ボールを当てます。ターゲットとするボールをホールとしないで、2～3ヤード先のホールに対する通過点とします。ボールをホールとすると、タッチが合わなくなりますので、注意してください。

グリーンの端から端までなど、スタートとゴールを決めて、一つのボールに対して、もう一つのボールをぶつけて運ぶ練習も、飽きにくくておすすめです。方向性重視で、ぶつけるボールは打つたびに30cm以内の手前に置き直します。



ハーフウェイバック(バックスイングの腰の高さ)で、ヘッドが閉じ過ぎて、ヘッドのリーディングエッジが、体の前傾角よりも下を向かないようにします。

リーディングエッジとは、ヘッドの一番下の部分のことを言います。一番下の溝のラインと考えていただいてもいいです。ヘッドの傾きは、このラインに平行となります。

下半身がしっかり動いたバックスイングができれば、腕は余計な動きはしません。バックスイングで、右脚を伸ばす動きで右のお尻を右後ろポケット方向へ押し込むことで、骨盤全体をセットアップのときの前傾角度を維持して斜め回転させます。右膝はしっかり伸ばします。右股関節は少し伸びますが、骨盤の前傾角度を維持する程度には入れたままにすることで、骨盤の前傾角度を維持しながら斜め回転することができます。同時に左サイドが斜め下に落ちてきて、骨盤全体としては、前傾角なりの斜め回転をします。左サイドが重りとなり、右サイドが体全体が落ちることを支えるように地面をよりしっかり押してくれます。そうすれば、骨盤は前傾角に従って斜め回転し、ヘッドが下半身を使い切るまで下半身の動きとコックだけを使って動いてくれます。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム& バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
ターゲット後方	90台	◎	◎		○		

できていない場合の問題点

手を使ってバックスイングすると、ヘッドの角度が狂いやすくなります。特に右肘を引くようなあげ方をしていると、クラブヘッドが前傾角よりも下を向くシャットあげとなります。そうすると、トップに向かって、右肘を上にあげるような動作が入りやすく、右肘が体の正面から外れて、ダウンスイングでは手を使ってクラブを振らなければならなくなります。最悪、右肘が体の枠からはずれて、振り遅れとなります。振り遅れでは、インサイド・アウトのプッシュアウト。プッシュを防ごうとして、腕をひねってヘッドを閉じようとしてフックなど、左右どちらにも曲がるスイングとなってしまいます。また、トップでシャフトクロス(シャフトが振り出し方向より右を向く)となり、ダウンスイングの軌道のコントロールは難しくなります。

最有効ドリル	簡単ドリル
「鏡の前でゆっくりシャドーイング」 1回のスイングを、約20秒かけた、シャドーイングで、下半身の動きに連動してクラブがあがっているかチェックしながら、ゆっくりバックスイングします。 特に、バックスイング開始で、右脚を伸ばしながら、右のお尻を右後ろポケット方向に押し込む動きを先行させます。そして、その下半身の動きに、上半身が連動してターンすることで、腕が動き、クラブが動くという、動きの順番に注意してください。	「バックスイング重り押しショット」 中身が入った500mlのペットボトルを、セットアップでヘッドの後ろに置いて、それを右サイドに押し滑らせて、そのままショットします。 ペットボトルが、真っ直ぐターゲット後方に向かって滑っていくようにします。腕の動きではなく、体を使った下半身のターンを使って、下半身が先に動いてからヘッドが動いて、重りを押していくようにします。



ハーフウェイバック(バックスイングの腰の高さ)で、ヘッドが開きすぎないように、ヘッドのリーディングエッジが上半身の前傾角度と垂直の真ん中よりも起きないようにします。

リーディングエッジとは、ヘッドの一番下の部分のことを言います。一番下の溝のラインと考えていただいてもいいです。ヘッドの傾きは、このラインに平行となります。

下半身がしっかり動いたバックスイングができれば、腕は余計な動きはしません。バックスイングで、右脚を伸ばす動きで右のお尻を右後ろポケット方向へ押し込むことで、骨盤全体をセットアップのときの前傾角度を維持して斜め回転させます。右膝はしっかり伸ばします。右股関節は少し伸びますが、骨盤の前傾角度を維持する程度には入れたままにすることで、骨盤の前傾角度を維持しながら斜め回転することができます。同時に左サイドが斜め下に落ちてきて、骨盤全体としては、前傾角なりの斜め回転をします。左サイドが重りとなり、右サイドが体全体が落ちることを支えるように地面をよりしっかり押してくれます。そうすれば、骨盤は前傾角に従って斜め回転し、ヘッドが下半身を使い切るまで下半身の動きとコックだけを使って動いてくれます。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル

90台

重要度



分類

基本



リズム&
バランス

軌道
方向性



飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

手を使ってバックスイングして、ヘッドが上半身の前傾角度と垂直の真ん中よりも大きくオープンになると、体幹と腕が連動できず、左脇が大きく空いた、緩みのあるバックスイングとなります。トップでも左脇が空きすぎて、腕全体が緩み、体と腕の連動性が悪くなります。そうすると、ダウンスイングでは、手を使ってクラブを振らなければならなくなります。特に、トップでヘッドが開きすぎてしまい、そこからは、前腕を捻る動きを使ってボールヒットしないとスライスになります。それを防ごうとして、前腕でヘッドの開き具合を調整することになり、思い切り振り切れなばかりか、方向性も悪くなります。左へ引っ掛けてさらに左に曲がるフックも出やすくなります。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドースイング」

1回のスイングに、約20秒かけた、シャドースイングで、体の動きに連動してクラブがあがって、グリップが腰の高さで、フェースが上半身の前傾角度と垂直の真ん中よりも開いていないか、チェックしながら、ゆっくりバックスイングします。

特に、バックスイング開始で、右脚を伸ばしながら、右のお尻を右後ろポケット方向に押し込む動きを先行させます。そして、その下半身の動きに、上半身が連動してターンすることで、腕が動き、クラブが動くという、動きの順番に注意してください。

簡単ドリル

「バックスイング重り押しショット」

中身が入った500mlのペットボトルを、セットアップでヘッドの後ろに置いて、それを右サイドに押し滑らせて、そのままショットします。

ペットボトルが、真っ直ぐターゲット後方に向かって滑っていくようにします。腕の動きではなく、体を使った下半身のターンを使って、下半身が先に動いてからヘッドが動いて、重りを押していくようにします。

バックスイングのお尻のライン



バックスイングで、お尻のラインがセットアップの時と変わらないか、お尻の方向へ押し込まれているようにします。

バックスイング開始で、右足母指球の少し後ろで地面を踏み込むようにします。そして、右のお尻を右後ろポケット方向に押し込むようにして、右脚を伸ばしながら、右足母指球の下に、もし空き缶があったら、それを押しつぶすイメージで、しっかり地面を踏みつけます。右膝はしっかり伸ばします。右股関節は少し伸びますが、骨盤の前傾角度を維持する程度には入れたままにすることで、骨盤の前傾角度を維持しながら斜め回転することができます。

同時に左サイドが斜め下に落ちてきて、骨盤全体としては、前傾角なりの斜め回転をします。左サイドが重りとなり、右サイドが体全体が落ちることを支えるように地面をよりしっかり押してくれます。そうすれば、骨盤は前傾角に従って斜め回転します。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル

90台

重要度



分類

基本



リズム＆
バランス

軌道
方向性

飛距離

センス
スコア



できていない場合の問題点

お尻が前に出ると言うことは、全体としては伸び上がりながらバックスイングしていることで、頭が上にあがると同時に、腰が体の正面方向へ動いてしまうことになります。

根本的には、右脚の動きを、正しく使ってバックスイングしていないことになります。そのため、手上げになりやすく、スイング全体が、手を使ったスイングとなります。また、ダウンスイングでも下半身が使えず、手の動きでのコントロールが必要となります。

最有効ドリル

「バックスイング重り押しショット」

中身が入った500mlのペットボトルを、セットアップでヘッドの後ろに置いて、それを右サイドに押し滑らせて、そのままショットします。

ペットボトルをできるだけ長く押そうとすることで、起き上がりにくくなります。

ペットボトルが、真っ直ぐターゲット後方に向かって滑っていくようにします。腕の動きではなく、体を使った下半身のターンを使って、下半身が先に動いてからヘッドが動いて、重りを押していくようにします。

簡単ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドースイング」

1回のスイングを、20秒以上かけて行うシャドースイングで、お尻の出方をチェックしながら、しっかり右後ろポケット方向に、お尻を押しこむようにします。同時に、左サイドを下に落とすようにすると、右脚は落下を支えようとして、本能的に地面をしっかり押してくれます。下から順番に動いた結果である骨盤の斜め回転に、上半身が連動して動くようにします。

特に、起き上がらないように、セットアップでの前傾角をできるだけ変えないように、骨盤の斜め回転を強く意識してバックスイングします。

ショルダーライン(トップの高さ)

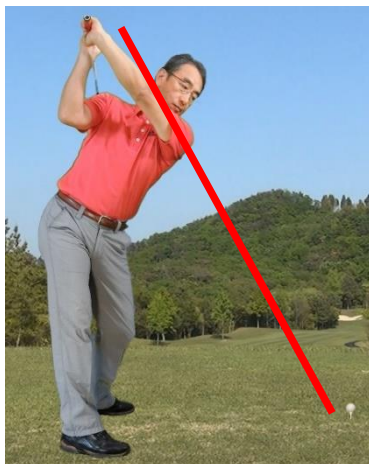
トップで、ショルダーラインの下に、クラブが収まっているようにします。

ショルダーラインとはセットアップでのシャフトの付け根と、肩の高さを結んだラインです。

バックスイングで、右のお尻を右後ろポケット方向にしっかり押し込み、左サイドは斜め下に落ちるようにして、骨盤を斜め回転させます。そうすれば、下半身の動きによるバックスイングができます。

下半身が使えれば、自然に腕が余計な動きをしなくても、腰から上では、ヘッドの重さを感じて、ヘッドに引っ張られてトップまであがってくれます。

手で上にあげる意識は、ゼロです。



☆大きなトップとは、高いことではなく、左肩甲骨が大きくスライドされたトップ

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル

90台

重要度



分類

基本



リズム&
バランス

軌道
方向性



飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

トップでクラブや腕が、ショルダーラインよりも上にはみ出すということは、クラブを手で上にあげ過ぎていることになります。手で上にあげると、ダウンスイングでは腕が下に落ちにくくなります。特に、右肘を使って上にあげようすると、トップで右肘が体の正面からはずれ、ボールヒットまでに戻せなければ、振り遅れで、インサイドアウトのプッシュアウト。プッシュを防ごうとして、腕をひねってフェースを閉じようとして、フックなど、左右どちらにも曲がるスイングとなってしまいます。また、トップでシャフトクロス(シャフトが振り出し方向より右を向く)となり、ダウンスイングの軌道のコントロールは難しくなります。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

1回のスイングを、20秒以上かけて行うシャドーイングで、下半身の動きに連動して、ヘッドが動き、そのヘッドの重さを感じてヘッドが行きたいところに行かせてあげる最低限の力を使うだけです。

バックスイングのできるだけ早い段階で、下半身の動きを使い切ってしまうように下半身を先行させて動かすほど、ヘッドの動きはわかりやすくなります。下半身を使い切ったらヘッドに引っ張られることを邪魔しないように手首のコックと右肘を曲げて、クラブを右肩の斜め上に収めます。

簡単ドリル

「フォワードスイングショット」

クラブを一旦振り出し方向に振り出してから、そのままバックスイングを行って、ショットします。

クラブが振り出し方向から戻ってくる勢いを使って、ヘッドに引っ張られるようにして、トップまで行きます。



トップで右前腕の角度が、上半身の前傾角よりも立っているようにします。そうすれば、実質的に右肘が、体の正面方向からはずれていないことと同等となります。右肘が体の正面方向から外れるということは、見かけとしては体の枠から大きくはみ出して、腰から上である体幹の回転に対して、腕と一緒に回転できずに、遅れてしまうことになります。

カメラ映像では、カメラ位置はセットアップのグリップの所にあるようにします。しかし、無限遠方ではないため、カメラの距離がスイングする人に近いほど、右肘が胸の枠から外にはずれたように見えてしまいます。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル

90台

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

右肘が体の枠からはずれると、振り遅れになります。振り遅れの場合は、ダウンスイングで手元がインサイドから入り過ぎて、コントロール不能なスイングとなります。そのため、フェースを閉じなければ右へ飛び出しすプッシュアウト、それを感じて、無理やりフェースを閉じると、右や左に出て左に大きく曲がるフックなどが出てしまいます。打ち出されたボールは、右にも左にも行ってしまう可能性があり、逆球となる(狙った方向と反対に行く)ことにもなり、戦略に沿ったプレーができなくなります。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

1回のスイングを約20秒かけた、シャドーイングで、トップでの右前腕と体の前傾角をチェックしながら、ゆっくり行います。

ここで、無理に右肘を力で内側に締めたり、右脇に物を挟んだり、腕をしぼることは、お勧めできません。バックスイングでしっかり下半身を使って、下半身先導のバックスイングを行います。そして、ヘッドの重さを感じて、手でクラブを上にあげ過ぎないようにすることで、自動的に右肘は体幹に連動できて、体の枠から外れなくなります。

簡単ドリル

「バックスイング重り押しショット」

中身が入った500mlのペットボトルを、セットアップでヘッドの後ろに置いて、それを右サイドに押し滑らせて、そのままショットします。

ペットボトルが、真っ直ぐターゲット後方に向かって滑っていくようにします。腕の動きではなく、体を使った下半身のターンを使って、下半身が先に動いてからヘッドが動いて、重りを押していくようにします。

ダウンスイングのお尻のライン



ダウンスイングで、お尻のラインが、セットアップの時と変わらないか、お尻の方向へ押し込まれるようにします。

下半身が動けることでうまくできます。そのためには、下半身の動きを上半身が邪魔しないように、バックスイング開始から、ヘッドに対して一番遠い下半身から動いて、最後にヘッドが振られるようにします。ボールヒットに向かって、左脚をしっかり伸ばし、左腰を左後ろポケット方向にしっかり押しこむ動きを使って、腰をフィニッシュに向かってフルターンさせて行きます。左足母指球の少し後ろあたりを強く意識します。左足母指球の少し後ろで、脚を伸ばして、空き缶を踏み潰すようにイメージして左脚を縦に蹴ります。左脚の縦蹴りと同時に両腿をキュッと締めて骨盤を前傾角に従って斜め回転させます。そして、骨盤の斜め回転で右サイドが落ちることで、右脚も長く使えて、フィニッシュまでしっかり地面を押すことができます。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル

90台

重要度



分類

基本



リズム＆
バランス

軌道
方向性

飛距離



センス
スコア

できていない場合の問題点

ダウンスイングで、お尻が体の正面方向に移動するということは、ボールヒットに向かって伸びあがることが主な原因です。ボールを手で打ちに行こうとすると、手でクラブをリリースする動きとなり、上半身が起きあがります。伸びあがりでは、特に左サイドの動きが悪いことになります。また、トップから、腰をいきなり回そうとすると、右膝が体の正面方向に出てしまい、左脚で地面を踏みにくく、左サイドが動けなくなるという場合もあります。

最有効ドリル

「板乗りショット」

幅約6cm、高さ約2.5cmで、長さが60cm以上ある板の上に乗って、フィニッシュでも地面や床に足が着かないで、板の上に乗っていられるようにしてショットします。板の上に乗っていられるためには、両足で地面をしっかり踏む必要があり、左サイドの動きも良くなければ、板から落ちてしまいます。

SW15yキャリーからドライバーでのフルショットまで、板の上から落ちないでショットできることをめざします。

簡単ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

1回のスイングを、20秒以上かけて行う、シャドーイングで、ダウンスイングからボールヒットに向かって、左のお尻を、しっかり左後ろポケット方向に押しこむように左脚を伸ばしながら、左足母指球の少し後ろで地面を縦に押すと同時に、両腿をキュッと締めて、仮想のボールを打ち抜きます。

セットアップからフォローの腰の高さまで、上半身の傾斜角度が一定になるようにします。骨盤を前傾させて斜め回転させることをイメージすれば、実現しやすくなります。バックスイングでは右のお尻を右後ろポケット方向へ押し込み、左サイドを下に落とすイメージです。ダウンスイングでは左のお尻を左後ろポケット方向へ押し込み、右サイドを下に落とすイメージが有効です。ボールヒットでは、セットアップでの前傾角を維持しつつ、全体としては少し下にさがります。



チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル

80台

重要度



分類

基本



リズム &
バランス



軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

セットアップからボールヒットまでに、上半身の傾斜角が変化すると、上半身の無駄な動きが使われていることとなります。そうすると、ダウンスイングで、セットアップと同じ所にヘッドが降りてくるためには、前傾角を調整するとか、手の動きでヘッドを操作しながら、ボールに合わせるようになります。そうすると、リズムよくスイングできません。また、上半身が前後に動くために、バランスが悪くなります。ボールヒットに向かって、いろいろな調整が入る分、気持ちよく振りきれず、飛距離も伸びません。

最有効ドリル

「バックスイング重り押しショット」

中身が入った500mlのペットボトルを、セットアップでヘッドの後ろに置いて、それを右サイドに押し滑らせて、そのままショットします。

ペットボトルが、真っ直ぐターゲット後方に向かって滑っていくようにします。腕の動きではなく、体を使った下半身のターンを使って、下半身が先に動いてからヘッドが動いて、重りを押していくようにします。

簡単ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドースイング」

1回のスイングを、20秒以上かけて行うシャドースイングで、上半身の傾斜角度をチェックしながら行います。

特に、ダウンスイングからボールヒットに向かって、左のお尻を、しっかり左後ろポケット方向に押しこむように左脚を伸ばしながら、左足母指球の少し後ろで地面を縦に押すと同時に両腿をキュッと締めて、仮想のボールを打ち抜きます。



トップで、シャフトが両腕の間に見えるような向きに収まるようにします。

トップでの正しい腕の形を体験する簡単な方法は、真っ直ぐに立ってグリップを作り、手首のコックを使ってシャフトが水平になるようにします。そこから、右肘を左右に動かさないうで右肘を曲げながら、同時に手首のコックを作りながら、ヘッドを上にあげて行きます。ちょうど右肩の右上に向かってクラブが上にある感じがです。この形が理想のトップでの腕の形になります。

下半身の動きが自然にできれば、上半身は下半身の力を受けて、余計な動きをしなくなるので、理想のトップが作れます。特にバックスイングで骨盤が斜め回転する動きで、ヘッドが下半身を使い切るまでうまく動いたなら、後はヘッドの重さを感じます。

そして、ヘッドの動きを邪魔しないようにして、トップまで行くことができれば、上半身がかなりリラックスできて、下半身のパワーを、上半身がしっかり受けて、それを100%クラブに伝える準備が出来たことになります。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル

80台

重要度

◎

分類

基本

◎

リズム&
バランス軌道
方向性

○

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

トップでシャフトが両腕の間に見える方向にない場合は、腕の無駄な動きで、クラブを上にあげています。特に、シャフトが振り出し方向の右を向くシャフトクロスの場合は、トップに向かって、右肘でクラブを上にあげています。そうすると右肘が体の枠からはずれ、振り遅れになりやすくなります。振り遅れでは、ダウンスイングでインサイドから入り過ぎになります。フェースを閉じなければ右へ飛び出すプッシュアウト、それを感じて、無理やりフェースを閉じると、右にも左にも出て左に大きく曲がるフックなど、右にも左にも曲がる可能性があります。シャフトがターゲットの左を向くレイドオフの場合だと、ダウンスイングで、アウトサイド・イン(スライス軌道)になりやすくなります。シャフトクロスよりはレイドオフ気味の方が安全です。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

1回のスイングを20秒以上かけて行う、シャドーイングのトップにかけて、シャフトの向きをチェックしながら、ゆっくり行います。そして、トップではしっかりシャフトの向きを確認します。

バックスイングの早い段階で下半身をしっかり使い切るようにすると、上半身はしゃしゃり出なくなり、自然なトップが作りやすくなります。

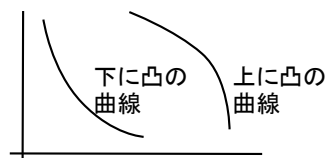
簡単ドリル

「バックスイング重り押しショット」

中身が入った500mlのペットボトルを、セットアップでヘッドの後ろに置いて、それを右サイドに押し滑らせて、そのままショットします。

ペットボトルが、真っ直ぐターゲット後方に向かって滑っていくようにします。腕の動きではなく、体を使った下半身のターンを使って、下半身が先に動いてからヘッドが動いて、重りを押していくようにします。

ダウンスイングで、グリップエンドが下に凸の曲線で、降りてくるようにします。別の言い方をすれば、トップから手元がボール方向へ出ないで、一旦下に落ちてから振られるようにします。バックスイングで腕でクラブを上押し上げると手元は下に落ちにくくなります。トップからは下半身はターンし始めていますから、トップで肩をその場に置いておくとか、手元をむしろインサイドに落とすイメージを持つとうまくできます。



チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル

80台

重要度



分類

基本

リズム &
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

ダウンスイングの早い段階で、振り出し後方から見てグリップエンドがボール方向に出ると、下半身から動いた全身でのスイングではなく、手先のスイングになっています。特にトップからいきなりクラブを振りに行っています。そのため、ボールヒットで、クラブがインパクトラインにだんだん近づくのではなく、急激に近づくようになるため、ボールヒット近辺でいろいろな調整が必要となり、清々と振りきれないため飛距離が出ないばかりか、ボールへの当たり方のばらつきも大きくなります。

また、ダウンスイングで左肩甲骨を大きくスライドできないため、パワー不足のスイングともなります。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

1回のスイングを、20秒以上かけて行う、シャドーイングを行います。特に、ダウンスイング開始で、左肩はトップに置いたままにしようとしながら、下半身を先行させて動きます。この時に、グリップを胸の高さまでは、真下に落とすようにします。

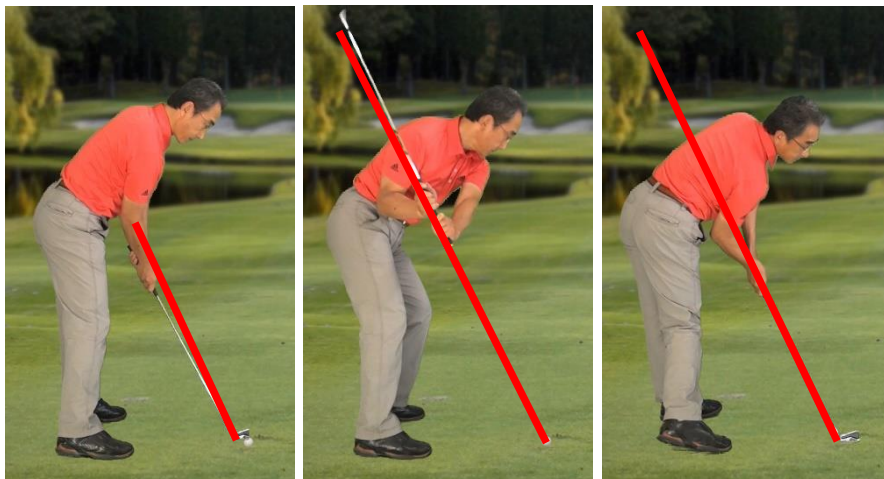
下半身先行動作としては、ダウンスイング開始で、両股関節の曲げを少し深くして入れるとか、左膝をセットアップのところに戻すように振り出し方向にスライドさせて先行して動かすという動きを行います。

簡単ドリル

「力感8割ショット」

8割ぐらいの力感で、トップから腕とクラブが真下に落ちてくるイメージで、ショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも、2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。フェード、ドロウ、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。

ダウンスイングからボールヒットに向かって、ダウンスイング開始で、下半身を先行させて動きます。この時に、グリップを胸の高さまでは、真下に落とすようにしながら行います。



ダウンスイングで、シャフトがライトエルボーライン(セットアップでのシャフトの付け根と右肘を結んだライン)にできるだけ早く乗るようにライトエルボーラインに対して並行に降りてくるようにします。

インパクトライン(インパクトの時のシャフトのライン)とライトエルボーラインが重なることが理想です。

手元は、セットアップの時よりも、クラブが遠心力で引っ張られて、肩とヘッドの間が伸ばされます。その分だけ、手元は上にあがってボールヒットします。それが、ライトエルボーラインとなります。

トップからできるだけ早い段階で、ライトエルボーラインに乗るほど、ショットとしては安定した物となります。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル

80台

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

ボールヒットがライトエルボーラインからはずれるほど、腕の無駄な動きでダウンスイングしていることとなります。特にライトエルボーラインより上でボールヒットするほど、トップから上半身の力を自ら出してクラブを振りに行っていることとなります。クラブのリリースは早く、ボールヒットでは減速局面となり、当たり負けしやすく、フェースの向きも安定せずにボールは曲がりやすいばかりか、飛距離も伸びません。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

1回のスイングを20秒以上かけて行う、シャドーイングのダウンスイングを行います。

特に効果的なのは、鏡にライトエルボーラインを引いて、そのラインと平行にできるだけ下にシャフトが降りてきて、ボールヒット前のできるだけ早い段階でラインに重なるように、シャフトの位置をチェックしながら行います。

簡単ドリル

「力感8割ショット」

8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。

フェード、ドロー、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。

スイングに力みがなく、下半身から順に動けるほど、ライトエルボーラインと平行にクラブが降りてきやすくなります。



インパクトラインに対して、手元とヘッドが同じ側にあるようにします。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル

80台

重要度



分類

基本



リズム&
バランス

軌道
方向性



飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

ダウンスイングで、インパクトラインに対して、手元とヘッドが反対側、特に手元が上でヘッドが下になっていると、ヘッドが垂れると言って、インパクトに向かってかなり角度のあるインサイド・アウト軌道でフェースを急激に閉じる前腕を左に捻る動きを行うこととなります。そうすると、ちょっとしたタイミングの違いで、ボールは右にも左にも曲がります。非常に不安定なヘッドの動きとなり、ショットの再現性は低く、狙いとは反対に曲がる逆球も出ます。

最有効ドリル

「手の位置通過制限」

セットアップでの手元の位置より少し上に、紐などをぶらさげて、その紐に当たらないようにショットします。手元が下に落ちてきて浅い軌道でボールヒットに向かうようになれば、ヘッドが垂れにくくなります。

簡単ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドースイング」

1回のスイングを20秒以上かけて行う、シャドースイングの、ダウンスイング開始で、手元を真下に落とすようにして、シャフトを立てて降ろしてくるようにします。トップに左肩をできるだけ置いておくイメージも有効です。

ボールヒット前後(約0.03秒の間)で、シャフトがインパクトライン(ボールヒットの時のシャフトのライン)に、シャフトの幅2本分以内程度で重なるようにします。

(許容範囲: 30fps 1コマまたは120fps 4コマで、シャフトの幅2本分以内)



チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル

80台

重要度



分類

基本



リズム &
バランス

軌道
方向性



飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

ボールヒット前後で、インパクトラインに対して、シャフトが上から下に出ると、アウトサイド・インのカット軌道、下から上に出ると、インサイド・アウトのフック軌道となります。ストレートボールや、フェードやドローなどのように、ターゲットと少し外れて飛んでいって、落ち際に、ターゲットに戻ってくるような、コントロールされた曲がりのためには、シャフトの幅2本以内ぐらいが、目安です。

最有効ドリル

「クロスハンドグリップショット」

クロスハンド(左手が下、右手が上のグリップ)で実際にボールを打ちます。最初は腰から下ぐらいの振り幅で行い、慣れてきたら、段々振り幅を大きくします。

クロスハンドでは、シャフトの軌道を感じやすく、しかも、腕の操作を行ないにくいいため、正しい軌道に乗りやすくなります。

簡単ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドースイング」

1回のスイングを20秒以上かけて行う、シャドースイングの、ダウンスイングから、ボールヒットにかけて、シャフトの軌道をチェックしながら、ゆっくり行います。

鏡にライトエルボーライン(セットアップでも、シャフトのヘッドへの付け根と、右肘の間を結んだライン)の印を付けておいて、インパクトの前後30cmぐらいで、シャフトがライトエルボーラインと重なっているように、仮想的なボールヒットをイメージしてスイングします。



バックスイングのシャフトが地面と並行になる腰の高さ(ハーフウェイバック)で、シャフトが振り出し方向と、平行になっているようにします。ヘッドが少し外側に上がることでシャフトがターゲットの左方向を向く分には、ある程度許容範囲があります。しかし、シャフトがターゲットの右方向を向いていると、手の動きでインサイドに引いたこととなります。

コツとしては、セットアップでは手首と肩をリラックスさせ、バックスイングでのヘッドの重さを感じやすくしておきます。バックスイング開始で、ヘッドに対して一番遠い下半身から動いて、最後にヘッドが動くようにします。

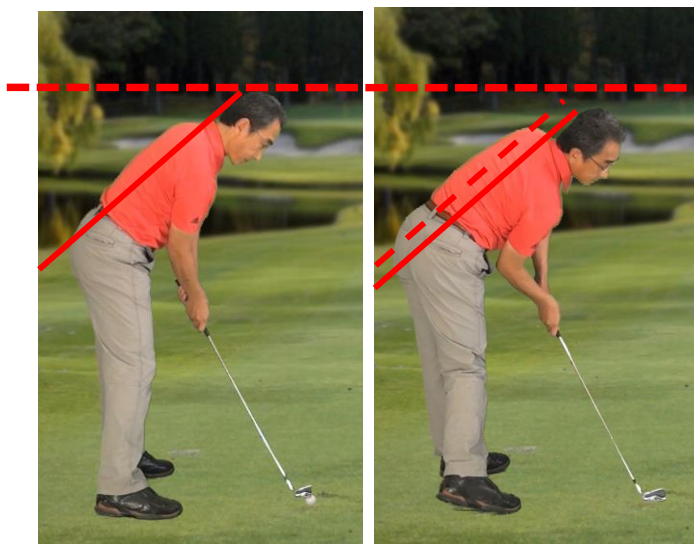
ヘッドが動き始めるに従って、親指側に折れるコックを少し入れると、ヘッドは振り出し後方に向かって真っ直ぐに引かれます。そして、下半身をしっかりと動かしていると、ハーフウェイバックに到達するあたりからは、下半身の動きは可動域ぎりぎり近くなるため、下半身の動きは緩慢になり、ヘッドが下半身の動きを追い越す感じで、手首には右手甲側へ折れるヒンジができてきます。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム& バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
ターゲット後方	80台	○	○		◎		

できていない場合の問題点

ハーフウェイバックで、シャフトの向きが、振り出し方向を向いていないならば、バックスイングでの手の余計な操作が多すぎることになります。そのため、自然な軌道に乗らないまま、トップを迎えやすく、トップでのクラブの位置が不自然になりやすくなります。そうすると、ダウンスイングでも、クラブの軌道は、ずれやすくなります。特に、シャフトが振り出しの右方向を向くほど、手の動きでインサイドに引いたこととなります。また、クラブがインサイドに入る動きがあると、同時に手元が体の正面方向へ出てしまい、体と腕の連動性が悪くなり、手でクラブを振る要素が大きくなってしまいます。

最有効ドリル	簡単ドリル
「鏡の前でゆっくりシャドーイング」 1回のスイングを、20秒以上かけて行う、シャドーイングのハーフウェイバックで、シャフトの向きをチェックします。 ヘッドが振り出し方向と反対方向に、低く真っ直ぐ動くように、下半身のターンに従って、手首のコックを少しずつ入れるようにします。そうすると、いきなり手で外に上げ過ぎたり、インサイドに引き過ぎになりにくくなります。	「ショット基礎アプローチショット」 SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、バックスイングにおいて、ヘッドを手でインサイドに引き過ぎたり、アウトサイドに上げ過ぎないように、下半身の動きに連動して、手首のコックを使って、振り出し方向の反対方向に、まっすぐバックスイングします。



ボールヒット直前で、頭の高さがセットアップのときよりも上にあがらないようにします。

下を向いてボールヒットさせるイメージを持つと、上半身が起きあがりにくくなります。

また、手首の右手甲側に折れるヒンジを溜めてダウンスイングしてきて、ボールヒットに向かってヒンジのリリースを遅らせてセットアップより深いほど、ヘッドと体の距離は近くなります。そのため、セットアップでの頭の高さのままではヘッドはボールに届きません。ヒンジを溜めてリリースしないほど、セットアップでの前傾角を維持しつつ上半身全体は下に落ちます。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル

80台

重要度

推奨

分類

基本

リズム＆
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

ボールヒット直前に、頭の高さがセットアップよりも上にあがって、前傾角度が起きあがると、上半身の力みが発生した結果です。前傾角がキープできていないと、ボールとの距離が遠くなり、クラブが早くリリースされやすく、ヘッドを加速局面というより、減速し始めてからのボールヒットとなるため、ミート率（ヘッドスピードに対するボール初速）が悪くなります。当たり負けでは、飛距離も伸びません。さらに、フェースの向きも安定せずにボールは曲がりやすくなります。また、すくい打ちにもなります。アイアンでは、バックspinが少なめで高めに飛び出すボールになります。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを20秒以上かけて行うシャドーイングで、ボールヒットに向かって、頭の高さが上にあがらないでボールヒットする感覚を確認します。

ボールヒットでは、下を向いている感じで、上半身がリラックスできるようにします。手首の右手甲側に折れるヒンジが完全にリリースされない状態で仮想のボールを打ち抜きます。

簡単ドリル

「力感8割ショット」

8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。

フェード、ドロー、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。

ボールヒットでは、上半身が起きあがっていないで、下を向いていることを感じながらショットします。手首の右手甲側に折れるヒンジのリリースを自ら行わないように意識します。

フォローでのクラブの抜ける方向



フォローでクラブは左肩の肩先の方向に抜けていけば、自然な振りを腕などが邪魔しなかったことになります。

フォローを高めにすることで、軌道はインサイド・アウト傾向が強くなり、フック回転がかかりやすくなります。

フォローを低めに抑えると、軌道はアウトサイド・イン傾向が強くなり、スライス回転がかかりやすくなります。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル

80台

重要度



分類

基本



リズム&
バランス

軌道
方向性



飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

フォローが高すぎる場合には、グリップがウィークなどの理由でスライスし易い原因があるのに、軌道をインサイド・アウトにしてスライスを防止しようとしていることがあります。また、下半身が使い切れていないと、手元とクラブが左に抜けきらず、フォローが高くなります。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

1回のスイングを、20秒以上かけて行う、シャドーイングで、フォローでクラブが左肩の肩先に抜けていくように、しっかり下半身を使って振り切る動きを行います。

簡単ドリル

「クラブ二本束ね往復素振り」

クラブを二本束ねて往復素振りを行います。クラブを二本束ねることで重くなり、腕がクラブに引っ張られるように振られます。この腕がクラブに自然に引っ張られることに任せる動きの感覚を意識しましょう。

ゴルフイングDNA

チェックリスト

解説書

(体の正面から)



正面からの撮影では、高さは手元の高さで、水平位置は、フェースの一番下の溝の延長線に垂直なライン上にカメラを設置します。

フェースをきっちりターゲットに向けたセットアップができていいるなら、ヘッドのリーディングエッジ(ヘッドの下側の端になりますが、フェースの一番下の端の部分としてもいい)が良い基準になります。

そして、スイングする人が、小さくなり過ぎない範囲で、ズームを効かせて、できるだけ遠い所にカメラを置きます。遠いほど、平行投影に近くなるので、それぞれの位置関係が正確に見えます。

ズームするほど、画像は汚くなる方向になりますが、解析するための形としては、より解析しやすいものとなります。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

スイング解析結果は、カメラ位置で変わってしまいます。ターゲット後方からのカメラ位置よりは、それほどシビアではありませんが、やはり、カメラのズームが効く、できるだけ離れたところから、いつも一定の位置で撮影することで、スイングの違いを、より正確に比較することが出来ます。

最有効ドリル

簡単ドリル



グリップの左右の手のV（人差し指と親指の間のラインでできたVの字）の向きが並行で、左手のVの字は首の付け根の右端と右肩の端の真ん中を向くようにします。

グリップの基本的な方法は、次のようになります。

左手の親指をグリップの真ん中のラインよりも親指の幅半個分右にずらせて、グリップの上に置きます。この左手親指の位置がグリップの向きを決める基準となります。

次に、左手の甲を右に回すようにして、左手親指の付け根に入差し指の付け根を密着させます。

左手のベースができたら、その左手の親指の上に、右手の生命線に乗せるように横から添えます。

これらの手順によって、グリップを力で握らなくてもグリップが安定するため、ソフトに持ってもスイング中にグリップがゆるまず、自然なスイングができます。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

Vの字が首の右端よりも右にはずれると、ウィーク過ぎで、ボールを真っ直ぐに飛ばすためには、スイング中にフェースを前腕の捻りを使って閉じる必要があります。Vの字が右肩より外に外れると、ストロング過ぎて、軌道に対してフェースが左を向くため左に曲がります。左右のVの字の向きが合っていないと、スイング中、左右の手がバラバラな動きとなり、無駄な力を使わなければならなくなります。また、左手のVの字が密着していないと、トップでグリップがずれグリップを力を入れて握らなければならなくなります。右手のVは親指と人差し指の間は隙間があるようにして、リラックスさせます。そうしないと、右手が左へ捻じる不必要な動きを行ってしまいます。

最有効ドリル

「ショット基礎アプローチ」

SWで15y程度キャリーさせるショットのセットアップで、グリップの両手のVの字が並行で、首の付け根の右側と右肩の外側の間を向くようにします。右手の平がボールの頭を撫でるようなイメージだと、右手甲側へ折れるヒンジもうまく使え、適正なダウンブローにもできるので、ウィークのぎりぎり許容範囲でグリップをつくることもお勧めですが、許容範囲をしっかりとチェックして行います。

グリップ修正では、変更したグリップに慣れるために、小さな振り幅のショットは、最適なドリルです。

簡単ドリル

「力感8割ショット」

セットアップでグリップの両手のVの字が並行で、首の付け根と右肩の外側の間を向く範囲でいろいろ調整して、9番アイアンで8割ぐらいの力感で、通常の飛距離よりも2～3割落としてターゲットを狙います。

最初に決める左手親指の位置で、グリップの回す角度を変化させます。フェード、ドロー、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。

グリップ左手Vの字の隙間



グリップの左手のVの字（人差し指と親指の間のラインでできたVの字）の付け根が、指同士密着しているようにします。

密着させるコツとしては、親指と人差し指を、力で無理やりくっつけるのではありません。

まず、グリップの真ん中から、親指を指の幅半個分右にずらせて置きます。その親指の付け根の横側に、人差し指の付け根の横側が密着するまで、左手の甲を親指の方向に動かします。そうすれば、指の力ではなく、手のグリップに対する形によって、左手親指と人差し指の付け根が密着できます。



隙間のある
悪い例



密着している
正しい例

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム＆
バランス

軌道
方向性



飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

グリップの左手のV（人差し指と親指の間のラインでできたVの字）の付け根が、指同士密着していないと、左手が特にウィーク過ぎる握り方になる傾向があります。また、スイング中に、グリップが緩みやすく、力で握り直してしまい、腕や肩に余計な力があることで、クラブの軌道がずれるだけでなく、スイングのリズムも悪くなります。さらには、スイング中に余計な操作があることで、思いっきり振り切ることができず、飛距離も伸びません。

最有効ドリル

「ショット基礎アプローチ」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、特に、左手Vの字の付け根を密着させ、セットアップでグリップはソフトで、セットしたクラブをやっとで支えられる程度の力加減とします。スイング中も、グリップの圧力ができるだけ変化しないようにショットします。

フィニッシュでセットアップとグリップが変化していないことを確認します。

簡単ドリル

「力感8割ショット」

セットアップで左手Vの字の付け根を密着させて、9番アイアンで8割ぐらいの力感でショットします。

9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。フェード、ドロウ、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。

フィニッシュでセットアップとグリップが変化していないことを確認します。



セットアップで、右肘のえくぼ（右肘の内側）を、体の正面上方向に向けます。

この形ができると、右肘にゆとりができて、スイング中、右腕がシャシャリ出ないために、下半身の動きに上半身が連動しやすくなります。そうすれば、リズム良いスイングができます。

また、バックスイングで右肘を曲げていっても、右肘が体の外側にはずれにくくなります。それによって、トップでも右肘が体の枠の中に収まり、ダウンスイングでの振り遅れ防止になります。

左腕は命綱、右腕はパワーですから、右腕はリラックスさせてしなすることで、しっかりエネルギーを溜めてそれを一気に吐き出すようにしてパワーを発揮します。そうすれば、飛距離はもちろん、ヘッドが当たり負けで揺れにくくなり、打ち出すボールの方向性も安定します。

チェック分類	対象レベル	重要度	分類				
			基本	リズム＆バランス	軌道方向性	飛距離	センススコア
体の正面から	100以上	◎	◎	○			

できていない場合の問題点

セットアップでの右肘の向きが悪く、右肘がセットアップで突っ張っていては、スイング中に右腕が無駄な動きをしてしまい、スイングが安定しません。

セットアップで、右肘が体の右側である体の外を向いていると、バックスイングで、右肘を使ってクラブをあげてしまい、トップでは、右肘が体の枠からはずれたり、シャフトがターゲットの右を向くシャフトクロスとなり、振り遅れでのコントロール不能なインサイド・アウト過ぎる軌道となりやすく、左右どちらにも曲がるショットとなります。

最有効ドリル	簡単ドリル
「鏡の前でゆっくりシャドーイング」 鏡の前に立って、1回のスイングを20秒以上かけて、ゆっくりシャドーイングを行います。 セットアップで右肘のえくぼを体の正面方向に向けます。そこから、右肘をリラックスさせたままで、バックスイング、トップ、そしてボールヒットまで、右肘の動きに注意します。ボールヒットでは、右肘はまだ伸びきっていないで、伸びている最中にボールヒットすることで、右手甲側へおれるヒンジがリリースされている最中にヒットできるため、強いボールが出せます。	「力感8割ショット」 セットアップで右肘のえくぼを体の正面方向に向け、右肘をリラックスさせて、9番アイアンで8割ぐらいの力感で、通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。 フェード、ドロー、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。



セッアップで手元は、左股関節の前にあるようにします。グリップは、左手が上で右手が下なので、左肩が少し上がって、そのまま左腕を下に垂らすと、自然な手の位置としては、左股関節前になります。

左手は方向とか命綱と言われ、ほぼシャフトの延長線上に左腕を置きます。正面方向からは、左肩から先が一本の棒のようなイメージです。

そんな左手に対して、右手はパワーと言われ、右手はグリップへ斜め横から添えるように、右手首に右手甲側に折れるヒンジを作って、クラブを支えます。

このような手の形を作って、クラブの重さを自然に受けると、手元は左股関節の前に来ます。

また、手元が、左股関節の前に来たところで、ボールヒットすることでヒンジを解放している最中にボールヒットできます。そのためにも、セッアップから手元を左股関節の前に置くようにします。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

セッアップで、手元が左股関節の前でない場合、無理やり力で手の位置を調整していることになります。セッアップですでにグリップに余計な力が入っているため、手を使ったバックスイングになります。その結果、上半身のいろいろなところに無駄な力を入れなければならなくなります。そうすると、スイング全体で上半身をしなやかに使って、下半身のエネルギーを上半身にうまく伝えることが難しくなります。手元が右にずれるほど、左手首の甲側に角度が付きすぎて、ボールヒットですくい打ちになりやすくなります。アプローチやパッティングではパンチが入りやすくなります。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを20秒以上かけて行うシャドーイングで、セッアップで、グリップを左股関節の前にセッすることに注意します。そして、セッしたクラブをやっとで支えていられる程度の力加減でセッアップできていることを確認します。

簡単ドリル

「ショット基礎アプローチショット」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットのセッアップで、手元を左股関節の前にセッするようにします。



セッテアップで左手甲側に折れる角度が、右手甲側に折れる角度よりも浅くなっているようにします。

左腕は命綱、右腕はパワーとして、左右の腕は明確に役割分担させます。

左腕は命綱ですから、ボールヒットに向かって遠心力でクラブに引っ張られたときの感じを出してセッテアップします。

右腕はパワーですから、ボールを投げるときのように、しなりやすい形をセッテアップから作るようにします。

チェック分類	対象レベル	重要度	分類				
			基本	リズム＆バランス	軌道方向性	飛距離	センススコア
体の正面から	100以上	◎	◎				○

できていない場合の問題点

セッテアップで、左手首の甲側に多く折れている場合は、セッテアップですでに左手首や左前腕、左肩に余計な力が入ってしまい、トップに向かう切り返しからダウンスイングで、体の左サイドを伸ばして上半身をならせることが難しくなります。さらに、遠心力で腕が伸ばされたときに、肩とグリップの距離が変化して、ダフリやすくなります。さらに、ショットではすくい打ちになり、パッティングやアプローチショットではパンチが入りやすくなります。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを20秒以上かけて行うシャドーイングで、セッテアップで、グリップを左股関節の前にセッテすることに注意します。さらに左腕がスッと伸びた感じで、右手がクラブを押せるようなイメージでそっとグリップに添えます。そして、セッテしたクラブをやっとで支えていられる程度の力加減でセッテアップできていることを確認します。セッテアップで出来る限り左肩に力が入らないようにすることを考えるとうまくやりやすくなります。

簡単ドリル

「ショット基礎アプローチショット」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットのセッテアップで、手元を左股関節の前にセッテするようにします。さらに左腕がスッと伸びた感じで、右手がクラブを押せるようなイメージでそっとグリップに添えます。そして、セッテしたクラブをやっとで支えていられる程度の力加減でセッテアップできていることを確認します。セッテアップで出来る限り左肩に力が入らないようにすることを考えるとうまくやりやすくなります。



セッティングでは左足つま先は少し開いているようにします。

足踏みをしながら気持ちよく振れそうな足場を探すときに、同時に左足つま先を少し開いておくようにします。

左足つま先を開きすぎた場合にはボールヒットに向かって左脚が打ち出し後方へ倒れるスピニングアウトになりやすくなりますが、左足母指球の少し後ろでしっかり地面を踏むようにすれば、スピニングアウトにはなりません。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム& バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
体の正面から	100 以上	◎	◎	○			

できていない場合の問題点

左足つま先が閉じすぎるほど、ボールヒットに向かって腰がターンしづらくなります。特に、左股関節が詰まり、左股関節への負担も大きくなります。

最有効ドリル	簡単ドリル
「鏡の前でゆっくりシャドースイング」 鏡の前に立って、1回のスイングを20秒以上かけて行うシャドースイングのセッティングで、左足つま先を少し開くようにします。	「ショット基礎アプローチショット」 SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットのセッティングで、左足つま先を少し開くようにします。そして、腰から下もターゲットに対してオープンに構えます。



セッティングでは右足つま先は開きすぎないでターゲットラインにほぼ並行にします。少なくとも左足つま先の開き具合よりは右足つま先は開かないようにします。

ただしバックスイングするときに、右股関節が詰まる場合は、右脚をしっかり伸ばしながら右のお尻を右後ろポケット方向へ押し込めていない場合が多いので、まずは、バックスイングで右足の母指球の少し後ろで地面をしっかり踏みながら、右脚を伸ばす動きで右のお尻を右後ろポケット方向へ押し込む動きをしっかり行うようにしてください。それでもまだ右股関節が詰まるようでしたら、肩と腰の向きはターゲット方向のまま、右足全体をかかと側に引いた、足元だけクローズドスタンスにしても問題ありません。

足元だけクローズドスタンスでは、ボールは飛ぶ傾向になりますが、力がある場合は、足元だけクローズドでは左に引っ掛けやすくなりますので、注意してください。

チェック分類	対象レベル	重要度	分類				
			基本	リズム＆バランス	軌道方向性	飛距離	センススコア
体の正面から	100以上	◎	◎	○			

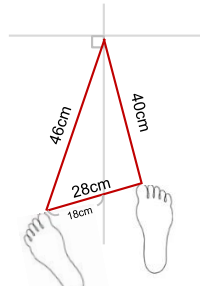
できていない場合の問題点

右足つま先が開きすぎるほど、バックスイングで右の腿の向きが変化しやすく、地面を真っ直ぐに踏めないスピナウトになりやすくなります。

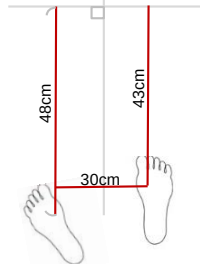
最有効ドリル	簡単ドリル
「鏡の前でゆっくりシャドーイング」 鏡の前に立って、1回のスイングを20秒以上かけて行うシャドーイングのセッティングで、右足つま先をターゲットラインに垂直になるようにします。そして、バックスイングしてトップに向かって右の股関節がきつい場合には、少しだけ右足をかかと側に引くようにしてもいいです。	「ショット基礎アプローチショット」 SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットのセッティングで、右足つま先をターゲットラインに垂直になるようにします。そして、バックスイングしてトップに向かって右の股関節がきつい場合には、少しだけ右足をかかと側に引くようにしてもいいです。



腰の幅程度＝30cm前後



つま先起点の例



母指球起点の例

SWを使って15y程度キャリーさせるノーマルアプローチショットでの、ショット基礎アプローチ練習で、スタンスの幅は腰の幅程度とします。

スタンスの幅の起点として、つま先を使うと靴や指の長さでわかりにくいということもあります。とはいえ、地面を踏む中心である母指球の少し後ろという言葉も曖昧な点があり、しっかりこの長さということはなかなか言えないということも事実です。

ですから、足踏みをして地面を真っ直ぐに踏めていると感じたスタンスの幅とすれば自分にとって最適な幅にセットできますから、しっかり足踏みをして、そのまま脚を伸ばしたら地面を垂直に踏めるポジションを探しましょう。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム＆
バランス



軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

腰の幅よりもスタンスの幅が狭いと、脚の形が逆三角形になり、バックスイングするとき右脚で地面を真っ直ぐに踏むためには右脚が打ち出し方向へ倒れることになり、通常のショットと反対側に腰がシフトしてしまいます。

最有効ドリル

「ショット基礎アプローチ」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、セットアップの終盤でしっかり足踏みをして、両脚で地面を真っ直ぐに踏めるポジションを探します。

簡単ドリル



約1:2

SWを使って15y程度キャリーさせるノーマルアプローチショットでの、ショット基礎アプローチ練習で、ボール位置は、あまり右足寄りに過ぎないようにします。右足方向に対して、両足の幅(スタンス幅)の3割程度までとします。

左右の足の幅とは、この場合、左つま先から右つま先までの、振り出し方向に並行な距離とします。

ラウンドでのアプローチでは、転がしたい時ほどシャフトを打ち出し方向へ倒すので、ボールは右足寄りになります。ボールを上にあげたい時ほどシャフトは通常よりも打ち出し後方へ寄って立ってくるので、ボールは左足寄りになります。

チェック分類	対象レベル	重要度	分類				
			基本	リズム&バランス	軌道方向性	飛距離	センススコア
体の正面から	100以上	◎	◎	○			

できていない場合の問題点

ダウンスローを強めて、クリーンヒットしようとして、ボールを右足寄りに置き過ぎると、体をしっかりターンしないうちにボールヒットしてしまい、脚をしっかりと使えないままフィニッシュするようなスイングで練習することになってしまいます。ボールが左足寄り過ぎでは、ボールヒットに向かって右手甲側へ折れるヒンジを維持しにくくなり、つい手先でヒンジをリリースする動きを覚えてしまいます。下半身をしっかりと動かして、下半身はフルショットと同じように動くためには、ボールの左右位置は重要です。

最有効ドリル

「ショット基礎アプローチ」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、ボール位置に注意してショットします。

簡単ドリル



バンカーショットではボールの下にヘッドを入れてバウンスで砂を爆発させることをイメージして、ボールの下に重心を落とします。

そのため、脚を曲げるというよりも、スタンスの幅を広げて重心を落とすようにします。

スタンスの幅が広がることで、重心がさがるだけでなく、足場の悪い砂の中での安定性を確保することもできます。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム＆ バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
体の正面から	100 以上	◎	◎				○

できていない場合の問題点

バンカーショットでスタンスの幅が狭いと、重心がボールの下まで落ちないため、ボールの手前にバウンスを入れにくく、トップになったり、無理にボールの下にヘッドを入れようとして逆にダフリすぎることにもなります。また、スタンスの幅が狭いと足場の悪いバンカーでは、ショットの精度が悪くなります。

最有効ドリル

「バンカーショット」

バンカーでスタンスの幅を広げるように意識します。

簡単ドリル



パッティングにおいてボールの左右の位置は、左目の真下より打ち出し方向である左にあるようにします。

ヒッティングポイントが左目の真下より打ち出し方向である左にあると、軌道は手で何もしなくてもアッパー軌道となります。さらに、イン・ツウ・ストレートにしやすいです。また、ビハインド・ザ・ボールで、ボールを後ろから覗いて、打ち出し方向のスパットなどを見る感じが出せるので、ターゲットを狙っている構えになります。

ボールはパターのロフト(平均的には4度程度)なりの上昇軌道でボールに当たることで転がりやすくなります。ロフトによって芝に沈んだボールが芝の壁にあたらないで浮き上がって芝の抵抗を少なくして転がり始めます。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

ボールの右端が左目の真下よりも右にあると、フェースが被り過ぎたボールヒットになり、打ち出しでボールが芝につっかかりやすくなるため、転がりが悪くなります。ヘッドには4度前後のロフトが付けてあり、それによって、少し芝に沈んだ状態からボールを浮かすことで、出だしの抵抗を最小限としてタッチが出やすくなっています。ですから、そのロフトを殺す方向であるフェースが被り過ぎになっていると、ボールが上に浮き足りず、芝の壁にぶち当たる感じとなります。さらに、ボールヒットに向かってプッシュアウトする傾向になり、ヘッドをストレートに出しにくくなります。

最有効ドリル

「左目からボール落とし」

パッティングで、ボールマークやボールに、通常にセットアップします。

そこから、左目の真ん中に別のボールを保持して、そこから手を離し、ボールを真下に落とします。そのボールが落ちた所が、置いてあるセットアップしたボールなどに対して手前側であることを確認します。

簡単ドリル

バックスイングでの右腿の向き



バックスイングで、右腿の向きが、セットアップからあまり変化しないようにします。

バックスイングで下半身を動かすコツとしては、バックスイング開始で、右足母指球の少し後ろで地面を踏み込むようにして、右脚を伸ばしながら、右のお尻を、右後ろポケット方向に押し込むようにします。同時に、左サイドを斜め下に落として、骨盤全体を背骨を中心として斜め回転させます。

右膝を伸ばしながら、右股関節の前側にテニスボールがあったら、それを押しつぶすように右股関節を捻転させるイメージがあるといいです。さらに、右足母指球の下に、もし空き缶があったら、それを押しつぶすイメージがあると、しっかり地面を踏みしめることができます。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム＆
バランス

軌道
方向性

飛距離



センス
スコア

できていない場合の問題点

右腿の向きが変わるということは、右股関節が動いていなくて右脚の軸が倒れて地面を踏めない結果となります。バックスイングで右脚で地面をしっかり踏めないと、スイング全体において、両股関節共に、しっかり動いたスイングができなくなってしまいます。結果として、下半身の動きを補うように、上半身、特に腕を先に使ってスイングしてしまいます。

最有効ドリル

「板乗りショット」

幅約6cm、高さ約2.5cmで、長さが60cm以上ある板の上に乗って、フィニッシュでも地面や床に足が着かないで、板の上に乗っていられるようにしてショットします。板の上に乗っていられるためには、両脚で地面をしっかり踏めていなければなりません。そのため、動き始めであるバックスイングでの右サイドの動きが良くなければ、板から落ちてしまいます。

SW15yキャリーからドライバーでのフルショットまで、板の上から落ちないでショットできることをめざします。

簡単ドリル

「踵浮かしショット」

母指球あたりを中心にして立って、踵を少し浮かせて、地面や床をしっかり踏めている状態を、セットアップからフィニッシュまで続けます。

バックスイングでの右膝の横移動量



バックスイングで、右膝の移動量が膝の幅半分以内になるようにします。

バックスイングで下半身を動かすコツとしては、バックスイング開始で、右足母指球の少し後ろで地面を踏み込むようにして、右脚を伸ばしながら、右のお尻を、右後ろポケット方向に押し込むようにします。同時に、左サイドを斜め下に落として骨盤を斜め回転させます。

右膝を伸ばしながら、右股関節の前側にテニスボールがあったら、それを押しつぶすように右股関節を捻転させるとか、右足母指球の下に、もし空き缶があったら、それを押しつぶすイメージで、しっかり地面を踏みしめます。

スタンスの幅が腰の幅よりも広い場合は、セットアップで振り出し方向へ少し倒れていますが、トップでは地面に対して真っ直ぐになります。その分だけ右膝はセットアップのときよりも右にシフトし、だいたい膝の幅半分ぐらいまでが、許容範囲での移動量となります。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム &
バランス

軌道
方向性

飛距離



センス
スコア

できていない場合の問題点

バックスイングで右膝が右に流れすぎていると、右脚で地面をしっかり踏めません。垂直ジャンプするとき、脛の角度などが、どのようになっているのか、確認してみてください。外側などに倒れていては、しっかり地面を踏めず、高くジャンプすることはできません。

最有効ドリル

「板乗りショット」

幅約6cm、高さ約2.5cmで、長さが60cm以上ある板の上に乗って、フィニッシュでも地面や床に足が着かないで、板の上に乗っていられるようにしてショットします。板の上に乗っていられるためには、両足で地面をしっかり踏めていなければならないため、動き始めである、右サイドの動きが良くなければ、板から落ちてしまいます。

SW15yキャリーからドライバーでのフルショットまで、板の上から落ちないでショットできることをめざします。

簡単ドリル

「踵浮かしショット」

母指球のあたりを中心に立って、踵を少し浮かせて、地面や床をしっかり踏めている状態をセットアップからフィニッシュまで続けます。

チェックポイント

バックスイングで左脚を重りとして使い 骨盤の左サイドを右つま先方向へ落とす



バックスイングで、左脚を重りとして使って骨盤の左サイドを右つま先方向へ落とすようにします。

右脚を伸ばす動きで右のお尻を右後ろポケット方向へ押し込むことで、骨盤全体をセットアップのときの前傾角度を維持して斜め回転させることを、左脚が邪魔しないことはもちろんですが、左脚を右方向へ押し込むなどの左脚で力を出して骨盤を回転させようとしないうことで、骨盤は滑らかに回転します。

チェック分類

ターゲット後方

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム &
バランス

軌道
方向性



飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

左脚が骨盤の右側の右斜上への回転を妨害すると、その分上半身にはクラブを手で振りあげるという代償動作が発生して、トップの位置がばらばらになることに加え、バックスイングで腕や肩に力が高まることで、ダウンスイングでは手元が下に落ちにくくなり、ボールヒットに向かって気持ちよく振り切れません。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

1回のスイングを、20秒以上かけて行う、ゆっくりシャドーイングで、バックスイング開始で、左脚が重い鉄の鎖のイメージで重りとして使い、骨盤の左サイドを右足つま先方向に向けて落とすことをイメージして、骨盤の前傾角度を維持しながら斜め回転させます。

簡単ドリル

「ショット基礎アプローチショット」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、バックスイング開始で、左脚が重い鉄の鎖のイメージで重りとして使い、骨盤の左サイドを右足つま先方向に向けて落とすことをイメージして、骨盤の前傾角度を維持しながら斜め回転させます。

バックスイングでの左膝の動き



バックスイングで、左膝が右方向（振り出し後方）に、膝の幅半分以上動くようにします。

バックスイングで骨盤の前傾角に従って、右腰は右斜め上にターンして、左腰は右斜め下に落ちてきます。その結果、骨盤の上に乗った上半身は、トップまでリラックスでき、スイング全体からも無駄な力が抜けて来ます。

この動きをバックスイングで左膝が左腰の動きに連動して、自然に右にシフトするようにして、左膝で無理に止めないようにします。また、左膝を力で右に動かすのではなく、左腰に左脚が引っ張られることに連動して動くことが大切です。そして、トップへ向かって右へ動いた左膝を、セットアップのところに戻そうとする動作が、下半身先行動作としてはわかりやすい動きとなります。

上体はトップまではノーストレス、ダウンで捻転差を作って大きく捻って、パワーを貯めます。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム &
バランス



軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

上半身の柔軟性にも依存しますが、ほとんどの場合、バックスイングで左膝をつっぱっていると、下半身を固定し過ぎて、上半身の無理な捻りなどを使って、バックスイングしています。せっかく可動域も大きく動きやすい股関節が、有効に使われていないこととなります。下半身と上半身の捻転差はダウンスイングで作れば、下半身の動きで大きなエネルギーを上半身に蓄積することができます。それを、バックスイングで上半身を無理やり力でねじっているのは、苦労した割に、大きなエネルギーは溜められません。がんばりが結果に結びつかないスイングとなってしまいます。左膝が左腰の動きに引っ張られて動くのではなく、自ら動かそうとしていると、左サイドがゆるみ、ダウンスイングのタイミングが難しくなります。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりリシャドーイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを20秒以上かけて、ゆっくりリシャドーイングを行います。

バックスイングで、左膝が、左腰の動きに引っ張られるようにして、右方向（振り出し方向と反対方向）に、膝の幅半分ぐらいは動くようにします。左腰のターンに引っ張られ、自然に、左踵が浮いてくる、ヒールアップを行ってもいいです。

簡単ドリル

「フォワードスイングショット」

クラブを、一旦、振り出し方向に振り出してから、そのままバックスイングを行って、ショットします。

クラブが振り出し方向から戻ってくる勢いを使って、ヘッドに引っ張られるようにしてトップまで行きます。その動きをじゃましないように、腰も右にターンさせ、それにつられて、左膝も右にシフトするようにします。



バックスイングで、右肘が体に対して左右、特に右方向に動かないようにします。

下半身を使い切った後は、右肘を曲げることで、手元は体の回転以上に上にあがってきます。そして、右肘を曲げることでヘッドが上にあがり、そのヘッドの動きにつられるように右肘は上にあがりますが、体に対して左右方向へはほとんどシフトしないようにします。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム &
バランス

軌道
方向性



飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

右肘が体に対して右に動くほど、ボールヒットでセットアップの腕の位置に戻すことは難しくなり、ほとんどの場合はリリースのタイミングが早くなり、ダフリやすくなります。そして、ボールヒットで手元が左股関節前まで戻らず右股関節前でリリースされてしまい、すくいうちになり、ボールは番手よりも高くあがり、弱々しく、さらにバックspinは少なく、グリーンで止まりにくいボールとなります。

最有効ドリル

「ショット基礎アプローチショット」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、バックスイング開始で、しっかり脚を使って動くようにして、下半身がターンすることに上半身を追従させます。そうすることで、手で横に振りあげようとしなくなり、右肘が体に対して特に右方向へ動きにくくなります。

簡単ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドースイング」

1回のスイングを、20秒以上かけて行う、ゆっくりシャドースイングで、バックスイング開始で、しっかり脚を使って動くようにして、下半身がターンすることに上半身を追従させます。そうすることで、手で横に振りあげようとしなくなり、右肘が体に対して特に右方向へ動きにくくなります。



サンドウエッジでキャリー15ヤード程度のノーマルアプローチにおいて、トップで右手甲側へ折れるヒンジがセットアップよりも深くなっているようにします。

ヒンジとは蝶番という意味です。「手首のヒンジ」とは、特に、手首が右手甲側に折れることを言います。単に右手甲側に手首を折るというのではなく、左肩甲骨の胸の方向へのスライドに連動します。

ヒンジは、クラブさばきを良くするための要で、リズムはもちろん、ヘッドの安定性、ボールを打ち出す強さに、大きく影響します。

(ヒンジに対して、コックは、左手親指側に折れることを言います。)

チェック分類

体の正面から

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム &
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

ヒンジを使えていないと、リズムが悪いことはもちろんですが、ダフリやすく、ヘッドのリリースが早くなって、ボールに当たり負けしやすくなります。セットアップよりボールヒットの時の手首のヒンジがより多くリリースされていると、ボールヒットに向かって、手の力を自ら使って、ボールを叩きに行っていることになります。ヒンジを自分から力を出して解こうとすると、リリースは早くなりすぎて、ヘッドが加速しながらボールヒットできず、当たり負けして、打ち出すボールの方向性が悪くなるばかりか、体力に見合う強い球を打つことはできません。コントロール性と飛距離のどちらにとってもマイナスとなります。

最有効ドリル

「ショット基礎アプローチショットでヒンジホールド」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、トップよりもフォローが低くなるようにします。また、右足つま先の少しボール方向に、ターゲット方向と並行に、シャフトなどを置きます。そして、フォローでヘッドが下に置いたシャフトを左に超えないようにします。

手首を柔らかく使ってバックスイングして、腰の高さあたりのトップでできた手首のヒンジを、ダウンスイングからフォローにかけて保持するようにします。そして、右手の平をターゲットに向けるイメージです。

簡単ドリル

「力感8割ショット」

8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。

特にトップでの肩と手首の力感を抜くほど、ダウンスイングの胸の高さまでに手首のコックを作りやすく、腰の高さまでにコックがヒンジに変わり、ヒンジそのものが大きく溜められるようになります。

トップに向かっての頭の移動



トップで、頭がセットアップより、頭の幅半分
以上動いていないようにします。

バックスイングで、背骨を中心に右にターン
すると、頭は背骨の前側にあるので、頭の
幅半分ぐらいはターンによって右に移動しま
す。

それ以上を、自から右に移動させないことが
、無駄の少ないスイングにつながります。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム&
バランス



軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

バックスイングで頭の位置がずれ過ぎると、上体の無駄な動きが多く発生することになります。また、下半身が右にスウェイ(移動)し過ぎている場合もあります。頭は重いため、回転での移動以上に、水平移動で動いてしまうと、ダウンスイングで元の所に戻ることが難しくなります。そのため、体重が右に移動したままで、ボールのところに戻れず、そのままではダフることになります。それを、ダウンで上半身が振り出し方向に突っ込んでしまうなど、無理やり何か無駄な動きを行って防ごうとしてしまいます。当然スイング全体としては、無駄な力を使ったスイングとなります。

最有効ドリル

「目つぶりショット」

セットアップの最後で両目をつぶり、そのままバックスイングして、トップからは目を開けてショットします。

目をつぶることで、バランス保持が難しく、体の無駄な動きが少なくなります。

簡単ドリル

「踵浮かしショット」

母指球のあたりを中心にして、踵を少し浮かせたままショットします。

踵を浮かすことで、バランス保持が難しく、体の無駄な動きが少なくなります。



バンカーショットでトップに向かってヘッドの重さで楽にあがる高さまでである手元が肩の高さあたりをトップとします。

腕を上押しあげることがないように注意しましょう。

また、距離が短いからと言ってトップが浅いと、バウンスが砂に当たる爆発力が小さくなり、ボールをバンカーから脱出させることは難しくなります。ですから、距離が短い場合はボールから離れてフェースが左を向いた分フェースを手の中で右に回してフェースをターゲットに向けることで、ロフトが大きくなりバウンスもたくさん出ることで、ボールは高くあがり、距離が落ちます。バウンスの爆発力は変えないで、構えで距離を落とします。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

バンカーショットでトップに向かって腕を上押しあげる動きがあると、バンカーでは足場が悪いのでバウンスを正確に落としにくくなります。

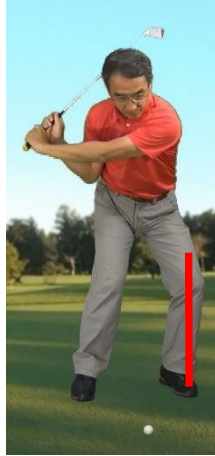
最有効ドリル

「バンカーショット」

バンカーショットでトップでの手元の高さが肩の高さよりも上にあがらないように意識します。

簡単ドリル

ダウンスイングで、左膝がセットアップより、膝の幅以上左に移動しないようにします。



チェック分類

体の正面から

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

左膝が振り出し方向にずれすぎると、左脚で地面をしっかりと踏めません。そのため、下半身を有効に動かせず、下半身を一生懸命に動かしたつもりなのに、下半身のパワーを使い切れないため、飛距離が出ません。また、下半身が自然にターンできず、上半身でクラブを振り回すことになり、パワー不足に加えて、スイング軌道が安定しないため、ボールも曲がりやすくなります。

最有効ドリル

「板乗りショット」

幅約6cm、高さ約2.5cmで、長さが60cm以上ある板の上に乗って、フィニッシュでも地面や床に足が着かないで、板の上に乗っていられるようにしてショットします。板の上に乗っていられるためには、両足で地面をしっかりと踏めていなければならないため、ダウンスイングでの左サイドの動きも良くなければ、板から落ちてしまいます。

SW15yキャリーからドライバーでのフルショットまで、板の上から落ちないでショットできることをめざします。

簡単ドリル

「踵浮かしショット」

母指球のあたりを中心にして、踵を少し浮かせて、地面や床をしっかりと踏めている状態をセットアップからフィニッシュまで続けてショットします。

踵を浮かせることで、ダウンスイングでは、左足母指球の少し後ろあたりにしっかり荷重して、左足で地面を踏みやすいため、左膝も無駄にスウェイしにくくなります。

ボールヒットでの右肘のゆとり



ボールヒットで右肘にゆとりがある(まだ伸びきっていない)ようにします。

ヘッドが加速中にボールヒットさせることで、当たり負けせず、強いボールが出せて飛距離が伸び、しかも、フェースの向きも安定するので、方向性も良くなります。

そのために、ボールヒットに向かって、右肘は、リリースされている最中であって欲しいのです。

右手はパワーとも言われます。その働きを最大限に発揮させるために、ボールヒット前に、右肘や右手甲側に折れるヒンジを解放し切ってしまうようにします。右肘は、リリースしながらボールヒットです。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム&
バランス

軌道
方向性

飛距離



センス
スコア

できていない場合の問題点

ボールヒットで右肘が完全に伸びていると、ボールヒット前に右手を使い過ぎです。また、ボールヒットに向かって、エネルギーを溜めきれないで、手で当てに行っていることになります。そうすると、ヘッドも減速しながらボールに当たることになり、加速しながらボールヒットする場合よりも、飛距離は伸びません。ボールを強く押せないばかりか、フェースの向きも不安定なために、ボールも曲がります。

最有効ドリル

「インパクト寸止め」

通常のショットを、少しゆっくりめに行いながら、ボールヒット直前で、ヘッドを寸止めします。

寸止めしようとすることで、右肘がリリースされないで、ゆとりがあるままで、ヘッドを止めることが出来ます。

簡単ドリル

「ヘッドで固定物押し」

マットの境目などに、ヘッドを当てて、ボールにインパクトする時の形を作って、ヘッドを目一杯押しします。

最も力を入れられる形では、右肘が少し曲がった形となります。

チェックポイント

ボールヒットでの前腕の動き



ボールヒットに向かって、前腕を左に捻らないで、自然なリリースに任せます。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム&
バランス

軌道
方向性



飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

ボールヒットに向かって前腕を左に捻るほどフェースの向きが安定しないため、ボールの打ち出し方向や軌道に対するフェースの向きが安定せず、ボールのコントロールは難しくなります。

最有効ドリル

「ショット基礎アプローチショットでヒンジホールド」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、フィニッシュで腰をしっかりフルターンする中で、フィニッシュで右手の平がターゲットを向いた形を作ります。ヘッドはトップよりも低い位置に収めます。このようにフィニッシュで右手甲側に折れるヒンジをしながらキープするようにすることで、前腕を左に捻らない感覚がわかってきます。

簡単ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドースイング」

1回のスイングを、20秒以上かけて行う、ゆっくりシャドースイングで、ボールヒットに向かって前腕を左に捻らないで、ボールヒット前後では左肩甲骨が背中側にスライドすることで、右手甲側に折れるヒンジが開放されるだけの動きに意識を集中します。

ボールヒットでの手元の位置



ボールヒットで、手元は左股関節前にあるようにします。

最低でも、セットアップでの手元の位置よりも手元は打ち出し方向へシフトしたポジションでボールヒットさせます。

そうすることで、まさに右手甲側に折れるヒンジが開放されながらヘッドが加速状態で、しかもヘッドの軌道がダウンプローとなってボールヒットできます。そうすれば、クリーンヒットしやすく、しかも、バックspinがしっかりかかって、クラブの設計どおりのボールが打ち出されます。

ドライバーショットでは、ボールを左足踵あたりにセットすることで、手元は左股関節前であっても、自然なアッパー軌道でボールヒットすることで、ヘッドは加速しながらボールに当たったとしても、バックspinは抑えられます。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム&
バランス

軌道
方向性

飛距離



センス
スコア

できていない場合の問題点

ボールヒットで手元が左股関節よりも打ち出し後方にある場合は、リリースが早すぎたことになります。リリースが早いと、ヘッドの加速度は小さくなり、逆に減速しながらボールに当たることにもなります。そうすると、ヘッドは当たり負けしやすく、ヘッドスピードの割にはボール初速があがりません。さらに、当たり負けではフェースの向きが変化しやすく、ボールも曲がりやすくなります。

最有効ドリル

「ショット基礎アプローチショットでヒンジホールド」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、ボールヒットに向けて、左足母指球の少し後ろあたりで、地面をしっかりと踏みつけ、ボールヒットに向かって左脚を伸ばす動きで、左のお尻を左後ろポケット方向にしっかり押しこみ、手元が左股関節の前辺りでボールヒットするようにします。

簡単ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドースイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを、20秒以上かけて、ゆっくりシャドースイングを行います。

ボールヒットに向けて、左足母指球の少し後ろあたりで、地面をしっかりと踏みつけ、ボールヒットに向かって左脚を伸ばす動きで、左のお尻を左後ろポケット方向にしっかり押しこみ、手元が左股関節の前辺りでボールヒットするようにします。



ボールヒットで、左肩甲骨が体の正面方向へシフトした上半身のしなりとしての右手甲側に折れるヒンジがまだまだ開放中で、ヘッドがまだまだ加速している最中に、ヘッドがボールに当たるようにします。

チェック分類

体の正面

または

背中側から

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

右手甲側に折れるヒンジが開放されてしまったからのボールヒットでは、リリースが早すぎたこととなります。リリースが早いと、ヘッドの加速度は小さくなり、逆に減速しながらボールに当たることにもなります。そうすると、ヘッドは当たり負けしやすく、ヘッドスピードの割にはボール初速があがりません。さらに、当たり負けではフェースの向きが変化しやすく、ボールも曲がりやすくなります。

最有効ドリル

「ショット基礎アプローチショットでヒンジホールド」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、ボールヒットに向けて、左足母指球の少し後ろあたりで地面をしっかりと踏みつけ、ボールヒットに向かって左脚を伸ばす動きで、左のお尻を左後ろポケット方向にしっかりと押しこみ、手元が左股関節の前辺りで右手甲側に折れるヒンジがまだまだ開放中にボールヒットするようにします。

簡単ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドースイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを、20秒以上かけて、ゆっくりシャドースイングを行います。

ボールヒットに向けて、左足母指球の少し後ろあたりで地面をしっかりと踏みつけ、ボールヒットに向かって左脚を伸ばす動きで、左のお尻を左後ろポケット方向にしっかりと押しこみ、手元が左股関節の前辺りで右手甲側に折れるヒンジがまだまだ開放中にボールヒットするようにします。



ボールヒットで、左足踵が浮くようにします。完全に浮かないまでも、踵にほとんど荷重していない状態です。

ボールヒットに向かって、脚を伸ばしながら、左足母指球の少し後ろあたりを強く意識して、空き缶を踏み潰すようにイメージします。

ボールヒットに向かって左脚をしっかりと伸ばす動で、左のお尻を左後ろポケット方向にしっかりと押しこむことで、骨盤が上半身の前傾角度に従って斜め回転してボールヒットし、フィニッシュでは腰はおへそが振り出し方向を向いてフルターンしているようにします。



チェック分類

体の正面

または

背中側から

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム＆
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

母指球の少し後ろあたりで地面を踏めないで、踵などに乗ってボールヒットを迎えると、左脚で地面をしっかりと踏めない、パワー不足のスイングとなります。下半身が使い切れていないため、飛距離が伸びないばかりか、スイングリズムも悪くなり、ボールヒットに向かって、バランス保持が難しくなります。さらに下半身がフィニッシュでフルターンできません。背骨を中心にターンすることで、背骨の前側にある重い内臓が、向いた方向へ移動します。フィニッシュで下半身をフルターンさせようとするだけで、体重は左脚に移りながらボールヒットできますが、左脚で地面を踏めていないと、下半身がターンできなかった分、重心も右サイドに残ってしまいます。

最有効ドリル

「ドライバー逆さ左手片手持ち腰から下素振り」

ドライバーの、ネックの部分、左手片手で持ち、シャフトを地面と並行となる腰の高さまでバックスイングします。シャフトの方向は、足元と平行です。そして、少し両股関節を入れた、ダウンスイングでのビジネスゾーン（腰から下の領域）の入り口の形を作ります。そこから、下半身を一杯使い切り、フィニッシュでは左踵を浮かし、クラブを一気に振りぬきます。下半身からしっかりと動いて上半身がそれに連動すれば、シャフトの風切音は、体の左側の腰から上で聞こえます。

簡単ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドースイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを、20秒以上かけて、ゆっくりシャドースイングを行います。

ボールヒットに向けて、左足母指球の少し後ろあたりで、地面をしっかりと踏みつけるようにします。ボールヒットに向かって、左踵を浮かせてます。ボールヒットに向かって左脚をしっかりと伸ばす動で、左のお尻を左後ろポケット方向にしっかりと押しこむことで、骨盤が上半身の前傾角度に従って斜め回転をします。



ボールヒットでパンチを入れないようにします。

パンチとは、右手甲側に折れるヒンジを自らの力でリリースしたことになります。

感覚としては、左肩甲骨の体の正面向へスライドとしての右手甲側に折れるヒンジをキープしたままボールヒットさせるイメージです。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム＆
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

右手甲側に折れるヒンジを自らの力でリリースしてしまうパンチでは、リズムが悪いことはもちろんですが、ダフリやすく、ヘッドのリリースが早くなって、ボールに当たり負けしやすくなります。セットアップよりボールヒットの時の手首のヒンジがより多くリリースされていると、ボールヒットに向かって、手の力を自ら使って、ボールを叩きに行っていることになります。ヒンジを自から解こうとすると、リリースは早くなりすぎて、ヘッドが加速しながらボールヒットできず、当たり負けして、打ち出すボールの方向性が悪くなるばかりか、体力に見合う強い球を打つことはできません。コントロール性と飛距離のどちらにとってもマイナスとなります。

最有効ドリル

「ショット基礎アプローチショットでヒンジホールド」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、トップよりもフォローが低くなるようにします。また、右足つま先の少しボール方向に、ターゲット方向と並行に、シャフトなどを置きます。そして、フォローでヘッドが下に置いたシャフトを左に超えないようにします。

手首を柔らかく使ってバックスイングして、腰の高さあたりのトップでできた手首のヒンジを、ダウンスイングからフォローにかけて保持するようにします。そして、右手の平をターゲットに向けるイメージです。

簡単ドリル

「力感8割ショット」

8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。

特にトップでの肩と手首の力感を抜くほど、ダウンスイングの胸の高さまで手首のcockを作りやすく、腰の高さまでにcockがヒンジに変わり、ヒンジそのものが大きく溜められるようになります。



通常ショットではそれほど緩むことはありませんが、特にアプローチショットではボールヒットでゆるまないで、左脚を縦に蹴ることによって下半身を使い切りながら、上半身のしなりとしての左肩甲骨の体の正面方向へのスライドをさせるようにします。

あたかも、左肩の上を誰かに下に向かって押さえられながら左脚を伸ばして、左肩甲骨を真下に向かってスライドさせるイメージです。

また、スタンスの幅が打とうとしている距離に対して広すぎたり、バックスイングが大きすぎると、ボールヒットでゆるみやすくなります。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

ボールヒットに向かってゆるむと、タッチは合わないことはもちろんですが、手打ちの要素が多くなり、リズムが悪くなるばかりか、ダブリやすくなります。

最有効ドリル

「SWティーアップ距離打ち分け」

SWでティーアップして、スタンスの幅を変えることで、トップの大きさを変化させて、距離打ち分けます。距離にマッチしたスタンスの幅に立つ感覚を覚えるようにします。

簡単ドリル

「ショット基礎アプローチショットでヒンジホールド」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、トップよりもフォローが低くなるようにします。また、右足つま先の少しボール方向に、ターゲット方向と並行に、シャフトなどを置きます。そして、フォローでヘッドが下に置いたシャフトを左に超えないようにします。

手首を柔らかく使ってバックスイングして、腰の高さあたりのトップでできた手首のヒンジを、ダウンスイングからフォローにかけて保持するようにします。そして、右手の平をターゲットに向けるイメージです。



ボールヒットでパンチを入れないようにします。

パンチとは、右手甲側に折れるヒンジを自らの力でリリースしたことになります。

バックスイング開始からフィニッシュまで、両肩と手元でできた三角形の形を変えないようにして、グリッププレッシャーもできるだけ変化させないようにします。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム&
バランス

軌道
方向性

飛距離

センス
スコア



できていない場合の問題点

パンチが入るとタッチが合いません。

最有効ドリル

「ユーテリティ左前腕くっつけストローク」

ユーテリティなどのシャフトが長いクラブで、グリップを左前腕くっつけてセットアップして、グリップと左前腕の間の圧力ができるだけ変化しないようにストロークしてボールヒットからフォローまで動きます。

簡単ドリル

「フィニッシュで静止」

パッティングしてフィニッシュでボールが止まるまで静止するようにします。フィニッシュでセットアップでの手首の角度などが変化していないかを確認します。



パッティングのボールヒットでゆるまないようにします。

ゆるみの最大の原因は大きすぎるバックスイングです。

ターゲットからボールの動きを逆再生して、ボールヒットでのボールの速さとかヘッドのスピードをイメージして、バックスイングしましょう。そうすることで、振り幅を意識しないでも、打ちたい距離にマッチした振り幅にできます。

チェック分類	対象レベル	重要度	分類				
			基本	リズム＆バランス	軌道方向性	飛距離	センススコア
体の正面から	100以上	◎	◎				○

できていない場合の問題点

ボールヒットに向かってゆるみがあると、タッチが合いません。

最有効ドリル

「逆再生」

ターゲットからボールの動きを逆再生して、ボールヒットでのボールの速さとかヘッドのスピードをイメージしてストロークします。

簡単ドリル



フィニッシュでは腰はフルターンさせて、最低でも振り出し方向にまで向けてください。

セットしたスタンス幅の中で、下半身のパワーを使い切ります。下半身はパワーのみならず、良いリズムでスイングするためには、上半身の動きに対して先導させます。

また、ボールヒットに向かって、左足母指球の少し後ろあたりで、しっかり地面を踏むようにします。それによって、フォローでは踵側がずれて、左足裏が地面に対して、左にターンしてくれます。そのため左股関節への負担を減らせます。

それでも、腰をフルターンさせようとする、どうしても左股関節が詰まるということでしたら、最初は、左つま先を大目に左に開いてセットアップしてもいいです。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム＆
バランス

軌道
方向性

飛距離

センス
スコア



できていない場合の問題点

フィニッシュで腰がフルターンできていないと、下半身のパワーを使い切れず、手の動きが出しゃばり、クラブのリリースが早くなり、ダフリやボールへの当たり負けなどになります。飛距離が出せないことはもちろんですが、腕でクラブを捻ったり、リリースが早くなることで、ボールヒットでのフェースの向きの変化が大きく、方向性や距離感も合いません。

短い距離のショットでも、腰をフルターンさせることで下半身の動きを確認できます。下半身が正しく動いて、それに上半身がついてくるようにすることで、スイング全体がシンプルで再現性が高くなります。

最有効ドリル

「ショット基礎アプローチショットで腰フルターン」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、フィニッシュして腰が打ち出し方向を向いているか確認します。もし、腰がフルターンしていなかったら、そこから腰を打ち出し方向に向けて終わりです。まずはスタンスをオープンにして、左足つま先を多めに開くことでフルターンしやすくなります。また、フィニッシュしたまだ腰がフルターンしていなかったら、左脚を伸ばしながら両腿をキュッと締めます。それでもフルターンできていないなら、右足踵を足裏が垂直になるまで立ててみます。

簡単ドリル

「力感8割ショット」

8割ぐらいの力感で、9番アイアンを使って、通常の飛距離よりも2～3割落として、フェード、ドロウ、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。

リズムはゆったりとしますが、フィニッシュではしっかり腰をフルターンしているようにします。もし、フィニッシュで確認して、まだ腰がフルターンしていなかったなら、フィニッシュしてからでもいいですので、腰をフルターンの位置までターンさせるようにします。



サンドウエッジで15yキャリー程度のノーマルアプローチで、トップよりフォローが低く、フィニッシュで静止するようにします。

15yキャリーぐらいでは、右手甲側に折れる手首のヒンジを保持したままボールヒットする感じでショットします。

そうすることで、下半身がしっかり使われるようになります。そして、ヒンジや右肘の曲げが保持されれば、フィニッシュはトップよりも低くなります。

チェック分類	対象レベル	重要度	分類				
			基本	リズム&バランス	軌道方向性	飛距離	センススコア
体の正面から	100以上	◎	◎		○		

できていない場合の問題点

トップよりも、フォローが高いと、下半身の動きが有効に使えなかったり、足りないことになります。下半身の動き足りなかった分をカバーするために、腕の動きを使い過ぎてしまいます。

最有効ドリル

「ショット基礎アプローチショットでヒンジホールド」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、トップよりもフォローが低くフィニッシュするようにします。

手首を柔らかく使ってバックスイングして、腰の高さのトップでできた手首のヒンジを、ダウンスイングからフォローにかけて保持するようにします。そして、右手の平をターゲットに向けるイメージです。

簡単ドリル

「ショット基礎アプローチショット5ヤード」

5ヤードのキャリーで、トップよりも、フォローが絶対低くなるようにスイングします。15ヤードキャリーよりも、打とうとしないためヒンジを作れば保持をしやすいので、まずは、この5ヤードという距離でできることから始めましょう。



バンカーショットでフィニッシュでは手元が肩の高さあたりになるようにします。

力でクラブを振ろうとすると、手首が硬くなり、バウンスが砂に当たって砂が爆発して砂とヘッドが上に叩き出されにくくなり、その分ボールはバンカーから脱出ずらくなります。

脚を使ってスイングして、自然に樂にあがった高さをフィニッシュとします。

また、距離が短いからと言ってフィニッシュが低いと、バウンスが砂に当たる爆発力が小さくなり、ボールをバンカーから脱出させることは難しくなります。ですから、距離が短い場合はボールから離れてフェースが左を向いた分フェースを手の中で右に回してフェースをターゲットに向けることで、ロフトが大きくなりバウンスもたくさん出ることで、ボールは高くあがり、距離が落ちます。バウンスの爆発力は変えないで、構えで距離を落とします。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

フィニッシュが低いとボールはバンカーから出にくくなります。逆に、フィニッシュが大きいとそれだけ足元に負担がかかり、足場の悪いバンカーではショットがばらつきやすくなります。

最有効ドリル

「バンカーショット」

バンカーショットでフィニッシュでの手元の高さが肩の高さぐらいになるように意識します。

簡単ドリル



特にドライバーショットでは、体が硬めの方や、50歳以上なら、そろそろヒールアップ(トップに向かって左の踵があがる動作)をお勧めです。そして、無理なく体をターンさせて、トップを大きくすることを試してみましょう。

年齢と共に、体は硬くなります。そうすると、トップが浅くなり、スイング全体のリズムが悪くなります。さらに、トップがきついと、肩や肩甲骨などに力みが発生して、スイング全体のリズムが悪くなります。

また、体が硬いと、無理矢理手でクラブを上にあげようとして、手が主体のスイングになってしまいます。体が硬いとか、トップで力んでいると感じたら、ヒールアップをやってみます。

ヒールアップは、勝手に左踵をひょいとあげるのではなく、かならず、左腰のターンに引っ張られて左膝が動き、その左膝の動きに引っ張られて左の踵が浮くというように、連動性をもって浮かせます。腰、左膝、左踵のラインに、張りがある状態を保って、腰を右にターンさせて行きます。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル100
以上

重要度

推奨

分類

基本

リズム &
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

体が硬いのヒールアップしないしていると、リズムが悪いスイングとなります。力んでバックスイングすることで、楽にパワーを出せません。

左膝の動きや踵が浮くことが、腰のターンに連動するのではなく、勝手に動くと、左サイドが緩んでしまいます。そうすると、ダウンスイングの時に、下半身の動きをうまく上半身に伝えることは難しくなります。そして、左サイドがゆるんで、ダウンスイングで下半身の動きをうまく上半身に伝えることが難しくなり、手を多く使ったスイングになってしまいます。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを、20秒以上かけて、ゆっくりシャドーイングを行います。

バックスイングで、左腰のターンに引っ張られて左膝が動き、その左膝の動きに引っ張られて左の踵が浮くというように、連動性をもって浮かせるようにします。

簡単ドリル

「左素振り」

単純に、左素振りをします。左素振りのフォローは、右打ちでのトップに向かう形となります。

左素振りのフォローでの左脚が左腰に引っ張られるように動く感じをつかみます。



フowardプレスは、リズム良くスイングを始めるための、準備動作です。リズム良くバックスイングできるように、バックスイングで動き出す方向とは反対側方向に、体のどこかを動かしてから、本来のバックスイングの方向に本格的にバックスイングの動作を開始します。

ショットでは、下半身が左にターンするとか、体重を左脚にかけるようにして左手甲側に体重を乗せてもいいです。その他には右膝を打ち出し方向へ少し押し込むという方法もあります。

パッティングでは、下半身は完全に固定ですから、手元だけを少し打ち出し方向へ押し込むようにします。

ラウンドなどで意識すると逆に調子が悪くなります。練習では時々意識して行ってみて、ラウンドではフowardプレスのことは考えないようにします。そのうちに自然にフowardプレスができるようになっていくというか、知らないうちにフowardプレスをしているようにすることが効果のあるフowardプレスができる要です。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

90台

重要度



分類

基本

リズム &
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

フowardプレスを行わないと、リズムが悪くなります。

特に体が硬くなるなど、年齢と共に、体を動かしにくくなった場合に、フowardプレス行わないでいると、スイングのリズムが悪くなり、気持ちよくスイングできなくなります。

最有効ドリル

「ゆっくりシャドースイング」

1回のスイングに20秒以上かけて、ゆっくりシャドースイングするときに、フowardプレスするようにします。

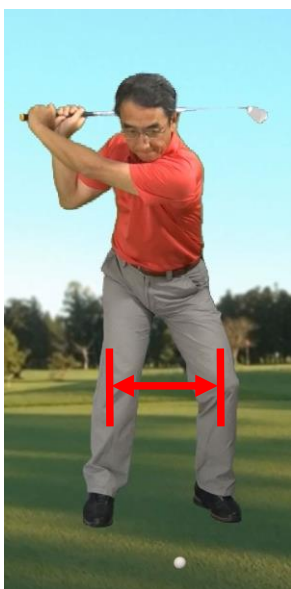
フowardプレスは基本的には左手甲を打ち出し方向へ押し込むように左手甲側に体重を乗せます。ショットなら下半身が左にターンするとか、体重を左脚にかけるようにして左手甲側に体重を乗せてもいいです。その他には右膝を打ち出し方向へ押し込むという方法もあります。いろいろやってみて、やりやすいフowardプレスの方法を見つけましょう。

簡単ドリル

「フowardスイングショット」

クラブを一旦振り出し方向に振り出してから、そのままバックスイングを行ってショットします。クラブが振り出し方向から戻ってくる勢いを使って、ヘッドに引っ張られるようにしてトップまで行きます。

これは、極端にフoward(振り出し方向)に動いてから、バックスイングをする動きになりますが、そのことで、フowardプレスの感じをつかめます。



トップにクラブが収まる直前に、下半身がゆったりと先行動作するようにします。

下半身の先行動作によって、まだトップに向かおうとしているクラブと、ダウンスイングを開始した下半身の真逆の動きによって、上半身はリラックスしているまま、強烈に捻転させられ、パワーが楽々蓄積されます。

下半身の先行動作をうまくできると、トップから一旦両膝の間が広がる、がに股の状態となり、その形ができてから、下半身が目一杯動くような動きとなります。

コツとしてはトップから両脚で地面を踏もうとすることです。結果としては重心が下にさがって両股関節が少し入る(曲がる)とか、左膝がセットアップの位置に戻るなどの動きとなります。

また、下半身を先行し始めるタイミングとしては、バックスイングで下半身先導で上半身をリラックスさせている中で、左サイドに張を感じ始めたあたりとなります。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

90台

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

ヘッドがまだトップに向かっている間に、下半身先行動作ができていないと、トップの前後で、上半身の力みが発生しやすいため、リズムが悪くなるばかりか、まだ地面を両脚でしっかり踏める体勢が整っていない状態で、トップからいきなり腰を回そうとし過ぎてしまいます。そうすると、右膝外回り(右膝が体の正面方向に出ること)など、腰の回転がうまくできません。結果として、下半身のパワーをしっかりと出せないために、上半身で下半身のパワー不足をカバーしようとして、トップからいきなり、上半身の力を出して振りこいてしまいます。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを、20秒以上かけて、ゆっくりシャドーイングを行います。

トップに向かう少し前から、両脚で地面を踏もうとします。

右膝の位置は変えませんが、左膝が左に動くことで、両膝の間隔は自然に広がります。

簡単ドリル

「ステップ打」

ボールに対して、ステップ・インしてショットを行います。

左足をステップ・インさせようとする動きそのものが、下半身の先行動作となります。

ボール1個でもいいのですが、さらにボールを体の正面方向に1列に10cm間隔ぐらいで置いて、連続してステップ打を行うこともより効果的です。



右手甲側へ折れるヒンジの角度が、セットアップよりボールヒットの時のほうが、深くなるようにショットします。

「手首のヒンジ」の角度とは、手首の右手甲側に折れる角度のことを言います。ヒンジは蝶番という意味です。ついですが、コックとは手首が親指側に折れることをいいます。

左手は命綱、右手はパワーと言われ、右手のヒンジを自然にリリースさせることで、パワーとコントロール性が生まれます。下半身のパワーを、すべて手首からクラブへ伝えるためにも、ヒンジは重要です。感覚としては、ボールの先で、ヘッドスピードを最大にするイメージです。

また、ヒンジは上半身で最大のパワーを発揮する左肩甲骨のスライドに直結していて、体で打つショットの実現のためには必須です。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

90台

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

ボールヒットでヒンジが開放されてしまっていると、クラブのリリースが早すぎて、当たり負けします。また、ヒンジを自らリリースさせようとする動きは、トップから手首に力が入り過ぎることになり、ヘッドが走らなくなります。また、フェースにボールが乗る感じがつかめません。ボールヒットの手前で、手首のヒンジがセットアップよりも解けて、ヘッドスピード最大になって減速しながらのボールヒットでは、コントロール性はさることながら、体力の限界までの強いボールを打てません。

最有効ドリル

「バックスイングなしボール運び」

SW～8番アイアンで、ボールの後ろにヘッドをぴったり付けて、そこからバックスイングなしで、ボールを投げ出すように運びます。最低でも、10ヤード以上はキャリーさせます。

手首と肩を柔らかく使って、手首のヒンジを作りながら、下半身からしっかり動いて、最後に、手首のヒンジが開放されながら、ボールをヘッドの上に乗せて運ぶようにします。

簡単ドリル

「ティーに当てない素振り」

右手甲側へ折れるヒンジを最高にうまく使えるためのドリルです。ティーなどを地面に刺して、その後ろにヘッドを地面にソールします。そして、ティーをボールに見立てて素振りをします。しかし、ティーに当たらないように、手首のヒンジをできるだけ開放させないつもりで振り切ります。ボールヒットに向かって頭は上にあげません。ヘッドを力づくで振らないので、手元が左股関節前に、戻ってきやすくなります。

普通のティーでなくても、ゴムティーとか、枝などでもいいです。



ボールヒットの時には、手元はセットアップの時の左股関節の前からさらに振り出し方向にあるようにします。

セットアップでの手元の位置は、左股関節の前です。そして、ボールヒットでは、右手の甲側に折れるヒンジはまだ解放中で、腰はセットアップよりも左へターンしています。そのため、手元は、セットアップの左股関節前より振り出し方向にあって、ヒンジが解放されながらボールヒットします。

ボールヒットに向かって、腰、肩、腕の順で減速して、最後に手首のヒンジが解放されて、ボールヒットします。その後のフォローでクラブに引っ張られるようにターンしていきます。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

90台

重要度



分類

基本

リズム＆
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

ボールヒットでの手元が左股関節前より右にずれるほど、手首のヒンジのリリースは早まり、フェースが不安定な時にボールヒットするため、ボールの曲がりのコントロールも難しく、さらに弱々しいボールヒットとなり、飛距離は伸びません。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを20秒以上かけて、ゆっくりシャドーイングを行います。

セットアップで手元は左股関節の前にセットして、仮想のボールヒットでは、腰が左へターンしている分、セットアップでのグリップ位置より振り出し方向にグリップが進んでいて、右手甲側に折れるヒンジがセットアップよりも深く入った形を意識します。

簡単ドリル

「ティーに当てない素振り」

右手甲側へ折れるヒンジを最高にうまく使えるためのドリルです。ティーなどを地面に刺して、その後ろにヘッドを地面にソールします。そして、ティーをボールに見立てて素振りをします。しかし、ティーに当たらないように、手首のヒンジをできるだけ開放させないつもりで振り切ります。ボールヒットに向かって頭は上にあげません。ヘッドを力づくで振らないので、手元が左股関節前に、戻ってきやすくなります。

普通のティーでなくても、ゴムティーとか、枝などでもいいです。

パッティングでは、下半身不動でストロークするようにします。

ボールの打ち出し方向は、ボールヒットの時のフェースの向きに80%～90%依存します。

ボールの芯を、パターヘッドの芯で打ち抜くほど、ボールの転がりが良くなります。芯でヒットするほど、ボールヒットでのフェースのブレが少なくなり、エネルギーロスが最小となります。さらに、フェースのブレが少なければ、狙った方向へ転がりやすくなるので、結果として、転がりが良いと感じます。

打ち出し方向も、転がりも、いかにストロークを正確にするかに依存します。そして、ストロークを正確にするために、動く部分をできるだけ減らすことで、再現性の高いストロークが出来ます。

また、パッティングでは、お腹の少し上からターンさせ、他の部分はできるだけ動かないようにする

ことで、大きな筋肉が動き、緊張しても再現性の高いストロークができます。

お腹の少し上だけを動かすためには、土台となる下半身は、ストローク中まったく動かないようにします。パッティングのストローク中は、最低でも、下半身だけ見ていたら、いつストロークしたのかわからないぐらい、静かに安定させておきましょう。

下半身を安定化させるコツは、ストローク中、お腹を凹めることです。セットアップの最後のあたりで、お腹で大きく息を吸い込んでお腹をふくらませます。そこから、お腹を思いっきり凹めながら息を吐いていきます。お腹がもうこれ以上凹まないところまで凹めたら、ストローク開始です。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
体の正面から または 背中の方から	90台	◎	基本	リズム& バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
			◎		○		

できていない場合の問題点

ストローク中に下半身が動くと、振り出し方向がぶれやすいばかりか、芯に当たる確率が低く、転がりも悪くなります。打ち出し方向のブレと、転がりの悪さで、タッチまで合わなくなります。

最有効ドリル	簡単ドリル
「ゲート通し」 20cmぐらい先に設定した、ゲートを通します。ゲートの幅で難易度が変化しますので、6割ぐらいの確率で通過できる幅などで、練習してみてください。	「グリッププレッシャー一定」 グリッププレッシャーをできるだけ一定にして、パッティングストロークするようにします。

リズム良くパッティングストロークするようにします。

パッティングの基本は、下半身不動です。動きの起点は、お腹の上の方になります。リズム良いパッティングのための要点は、下記の3点となります。

- (1) 下半身不動で、バックスイング開始前にお腹を凹め、お腹を含めた下半身まで安定させる
- (2) グリッププレッシャーがダウンスイングからできるだけ変化させないままボールヒット
- (3) 軌道はイン・ツウ・ストレートまたはストレート・ツウ・ストレート

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム & バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
体の正面から	90台	◎	◎	○			

できていない場合の問題点

ストロークのリズムが悪いと、下半身が動いていたり、グリッププレッシャーに変化があり、余分な力を使い過ぎています。

特に、バックスイングに比べて、ダウンスイングでグリップを強く握っていると、リズムは極端に悪くなります。パンチを入れていては、リズムが良いはずはありません。

最有効ドリル	簡単ドリル
「バックスイング重り押しパッティング」 携帯電話などの重さと大きさの物を、セットアップで、パターヘッドの後ろに置いて、それを右サイドに押し滑らせて、そのままパッティングします。ヘッドが一番最後に動くようにします。 特に、ダウンスイングで、グリッププレッシャーができるだけ変化しないようにします。	「ボール当て」 30cm以内のボールに、パッティングでボールを当てます。2～3ヤード先にホールがあると想定して、当てるボールを通過点とします。 グリーンの中から端までとか、スタートとゴールを決めて、一つのボールに対して、もう一つのボールをぶつけて運ぶ練習も飽きにくくておすすめです。ぶつけるボールは、打つたびに30cm以内の手前に置き直します。

リズム良くスイングするようにします。

下半身が上半身よりも、ほんの少しでも勝っていれば、リズム良くスイングできます。下半身が上半身に勝つということは、次の2点です。

(1) 下半身が上半身よりも、タイミングで先行動作

(2) 下半身が上半身に対してパワーを与える

結果として、下半身に上半身が引っ張られるようなスイングとなり、上半身としては、左肩甲骨を主体として、ゴムのように引き伸ばされ、鞭のようになっってクラブを振ることができます。そうすると、スイングリズムが良くなってきます。

ヘッドから一番遠いところから動けば、体を長く使えるので、しならせやすくなります。体をしならせて使うことができるほど、リズムはよくなります。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム & バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
体の正面から	90台	◎	◎	○			

できていない場合の問題点

スイングのリズムが悪いと、下半身の動きが悪く、上半身が余分な力を使い過ぎていることになります。上半身が下半身の動きに先導されるのではなく、上半身の筋肉を自ら収縮させると、リズムが悪くなります。

最有効ドリル	簡単ドリル
「ステップ打」 ボールに対して、ステップ・インしてショットを行います。 ステップ打ちは、下半身先行動作を行うための、最高のドリルとなります。 ボール1個でもいいのですが、ボールを体の正面方向に、ショットしても他のボールに当たらない程度の間隔である、一列に10cm間隔ぐらいで置いて、連続してステップ打を行うことも、さらに効果的です。	「目つぶりショット」 セットアップの最後で両目をつぶります。トップからは目を開けてショットします。 目をつぶるとバランスをとりにくくなるので、上半身が余計な動きをしにくくなり、その分、下半身がしっかり動いてくれます。



サンドウェッジで15ヤード程度キャリーさせるショット基礎アプローチショットで、手元が体幹に対して左右に動かないようにショットします。

セットアップで手元は左股関節の前にあることが正しいセットアップです。そして、ダウンスイングで手元が左股関節の前に降りてきてからボールヒットさせます。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

90台

重要度



分類

基本



リズム &
バランス

軌道
方向性

飛距離

センス
スコア



できていない場合の問題点

手元が体の正面からはずれると、手でクラブを操作して、ボールに当てに行く動きが多過ぎていることになります。

最有効ドリル

「ショット基礎アプローチショット」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、バックスイング開始で、右足母指球の少し後ろで地面を踏み込むようにして、右脚を伸ばしながら、右のお尻を右後ろポケット方向に押し込むようにします。右足母指球の下にもし空き缶があったら、それを押しつぶすイメージでしっかり地面を踏みしめます。同時に、左サイドを斜め下に落とすイメージも効果的です。

下半身がしっかり動けば、手は無駄な動きをしないので、体の前からはずれなくなります。

簡単ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドースイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを、20秒以上かけて、ゆっくりシャドースイングを行います。

特に、バックスイングでは、右股関節をしっかり動かすことに連動して手元が動くようにします。手が先に動き始めるのではなく、下半身に連動して手が動き、最後にヘッドが動くことが大切です。

セットアップでは手元は左股関節前にあり、ボールヒットでも、左股関節前に戻っているようにします。

ダウンスイング開始での首の長さ



ダウンスイング開始で、両肩が力まないうで、首が長く見えるようにします。

上半身に力みがないことで、ダウンスイングで、左腰と左肩の間が大きく伸ばされ、できるだけ多くのエネルギーを蓄積するようにします。

同じ力で引っ張る場合、柔らかい方が、硬いよりたくさんエネルギーを蓄積できます。

真っ直ぐに立って、両肩をすばめると(肩の力を入れて上にあげる)頭と肩が近づいて首が短く見えます。両肩が力んでいないで下に落ちていると、首は長く見えます。

トップからダウンスイングに入る時に、いきなりクラブを手で振りに行こうとしないで、腕とクラブは、真下に自由落下するようにします。

特に、肩甲骨周りの筋肉を、自分からは緊張させないで、リラックスさせます。そして、下半身の動きで、左肩甲骨が体の正面方向にスライドされることを感じるようにします。

自ら力づくで、上半身を左にターンさせようとする動きも不要です。

下半身が左にターンして、それに上半身が連動してターンして、全身を鞭のようにしなませます。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

80台

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

首が短く見える場合は、上半身に力みがあるため、リズムが悪くなるばかりか、トップから下半身が動き出す前に、いきなり上半身の力を出して振っていることになります。クラブの軌道がカット軌道(アウトサイド・イン)になって、スライスとなります。カット軌道と前腕を左に捻ってフェースを閉じる動きが伴うと、左に出てさらに左に曲がるチーピンが出やすくなります。前腕を左に捻ってはいは、右や左のどちらにも曲がる、戦略を練ることができないショットになってしまいます。

最有効ドリル

「力感8割ショット」

8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2~3割落として、しっかりターゲットを狙います。

スイング全体の力感を落とすことで、上半身がリラックスできます。

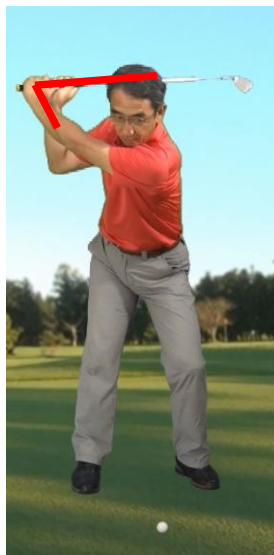
フェード、ドロー、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。

簡単ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドースイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを20秒以上かけて、ゆっくりシャドースイングを行います。

トップからダウンスイング開始で、首が長く見えるようにします。両肩はリラックスさせて、トップから両腕とクラブが、真下に一旦落ちてくるようなイメージを作ります。この時、手首をリラックスさせて、手首のコックを、手元が胸の高さぐらいまでは保持というか、トップよりさらに深くなるようにします。



ダウンスイングで、手元が胸の高さあたりまで、手首のコックが解けないように、できれば、さらに深くなるようにします。

力でコックを作るのではなく、肩と手首をしなやかに保ってダウンスイングを開始することで、自然にコックは深くなりながら降りてきて、胸のあたりから、自然にリリースがはじまります。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

80台

重要度



分類

基本

リズム &
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

コックのリリースが早すぎると、ヘッドスピードがあがらず、飛距離が伸びません。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを20秒以上かけて、ゆっくりシャドーイングを行います。

トップからダウンスイングを開始して、手元が胸の高さにかけて、手首のコックをさらに強めるようにします。トップに左肩を置いてくるとか胸を振り出し後方に向けたままダウンスイングするイメージを持つと、手元が真下に落ちるスペースができるので、コックを保持しやすくなります。

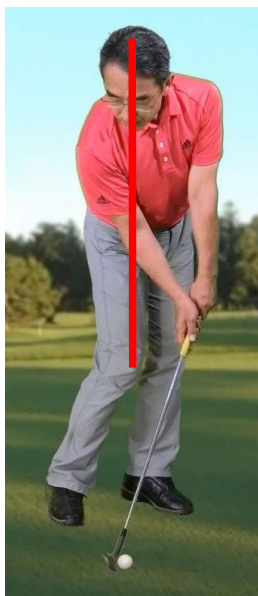
簡単ドリル

「力感8割ショット」

8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。

フェード、ドロー、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。

ゆったりリズムの中で、胸の高さあたりまで、肩と手首をリラックスさせて、手首のコックの溜めができるようにします。



SW15yキャリー



アイアンフルショット



ドライバーショット

SW15yキャリーからドライバーショットまで、すべてのショットで、頭は右膝のほぼ真上から振り出し後方に少しずれたところで、ボールヒットを迎えるようにします。

ボールヒットに向かって右脚には上半身の反作用として強い力がかかります。そのため、右脚でしっかり地面をとらえることができる準備をしておきます。

そうすれば、腰から上の捻転差が最大になって、下半身で上半身の捻り戻りを、しっかり右足で支えることができ、上半身は急速に捻り戻ってターンし、腕とクラブを最高に振り切ることができます。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

80台

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

ボールヒット直前に、右膝の垂直ラインよりも頭が振り出し方向に出てしまうと、右脚で地面をしっかり踏めず、パワー不足のスイングとなります。

頭が、あまりにも、右にあり過ぎても、右足で地面を踏めなくなりますから、注意します。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを20秒以上かけて、ゆっくりシャドーイングを行います。

頭がボールヒットの時に、右膝の垂直ライン上あたりにあって、しっかり地面を両足で踏んでいるようにします。

簡単ドリル

「力感8割ショット」

だいたい8割ぐらいの力感でショットします。

頭と右膝の位置に注意して、頭が右膝の垂直ライン上にあるようにして、ボールヒットさせます。

ボールヒット直前の頭の移動



ドライバーショットでは、飛ばしたいときほどボールヒットに向かって、頭が振り出し方向の反対方向に、だんだん押し込まれるようにします。

ボールヒットに向かって、ヘッドスピードがだんだんあがり、その遠心力で体はクラブに引っ張られます。その力に負けないように、頭を振り出し方向とは反対方向に押し込むことで、しっかり遠心力に対抗できて、クラブは高速に体の周りを回ります。

また、遠心力に対応すること以外にも、地面を踏めるためにも頭の位置は重要です。

最終的に頭は右膝のほぼ真上にある状態でボールヒットします。この位置に頭があることで、右脚でもしっかり地面を踏めます。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

80台

重要度



分類

基本



リズム＆
バランス

軌道
方向性

飛距離



センス
スコア

できていない場合の問題点

頭がボールヒットに向かって、振り出し方向に動いたりすると、体とクラブが引っ張り合う力が弱く、大きな遠心力を発生させてクラブを自然に振ることができないため、飛距離が出ません。

最有効ドリル

「ステップ打」

ボールに対して、ステップ・インしてショットを行います。

ステップ・インで左脚でしっかり地面を踏めるので、上半身を振り出しと反対方向へ押し込みやすくなります。

ボール1個でもいいのですが、ボールを体の正面方向に1列に10cm間隔ぐらいで置いて、連続してステップ打を行うことも、さらに効果的です。

簡単ドリル

「力感8割ショット」

だいたい8割ぐらいの力感でショットします。

ボールヒットに向かって、頭を振り出し方向と反対側に押し込むイメージでショットします。



ボールヒットで、左目でボールをにらむ(左頬が壁)ようにします。その結果、鋭く振られたクラブの遠心力に対応できる体勢を作りやすくなります。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

80台

重要度

推奨

分類

基本

リズム &
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

ボールヒットに向かって、頭が振り出し方向にずれて軸がぶれると、飛距離が出せず、方向性も悪くなります。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

鏡の前に立って、1回のスイングに20秒以上かけて、ゆっくりシャドーイングを行います。

ボールヒットに向けて、左目でボールを睨んで、左頬を壁のイメージにして、左頬がターゲット方向に、真っ直ぐ向いたままのイメージで仮想のボールを打ちぬくようにします。

簡単ドリル

「インパクト寸止め」

通常ショットよりも、少しゆっくり目に行いながら、ボールヒット直前でヘッドを寸止めします。

寸止めしようとすることで、その反動により、頭が右サイドに残りやすく、ボールを後ろからにらむ形で、ボールの手前にヘッドを止めることができます。このクラブを止めるときに、左サイドを意識してピシッと止めるようにします。



セットアップの終わりの方で、ワググルを行うようにします。

ワググルの回数は、基本的には1回とします。1回のワググルとは、ターゲットライン(ターゲット方向と平行なライン)に沿って、下半身の動きを使って体を揺らして、止まるまでを言います。ですから、2～3往復を柔らかく行い、ボールの後ろで止めて終わりです。一旦ワググルをやって、ヘッドが止まって、またもう一度ワググルを行うことはやめましょう。2回以上ワググルを行うことは、決していい結果とはなりません。

セットアップで、ヘッドをターゲット方向に向けて(クラブのリーディングエッジがターゲット方向と直角)、ボールの後ろにセットして、足踏みしながらボールに入り、足元が決まったら、両股関節を少し伸ばすことでヘッドを少し浮かせて、ワググルの時間を利用して、ターゲットをもう一度確認しながら、1回だけワググルを行います。

そして、ワググルが終わるか終わらないかぐらいで、両股関節を入れ直してヘッドをボールの後ろに落として、バックスイングを開始します。

チェック分類

体の正面から

対象
レベル

80台

重要度

推奨

分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

ワググルを行わない場合、スイング全体に力感が残り、リズム感が悪くなります。

また、ワググルを止めてからまたワググルを行うことは、せっかくワググルでリズム良いスイングができるための準備ができるのに、それを台無しにしてしまいます。

最有効ドリル

練習中でも、ワググルを入れてボールを打つようにします。

簡単ドリル

ゴルフイングDNA

チェックリスト

解説書

(カメラ以外)

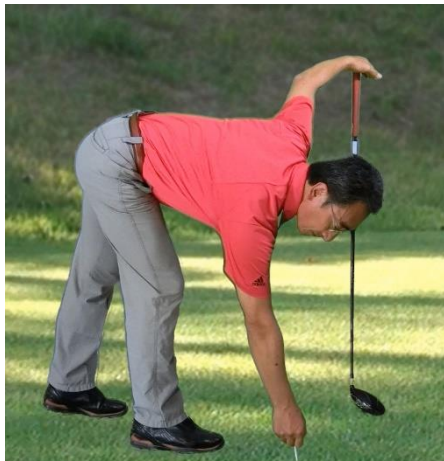
ティーアップのかっこよさ

かっこいいティーアップをします。

まず、前の人が打つときに、右手にボールを持って、ティーを人差し指と中指の間に出して、ボールにティーの頭をくっつけておきます。

あなたの番になってから、あわててティーとボールを用意しては、心の余裕がなくなります。

あなたの番になったら、クラブのグリップエンドを、左手の平にあてて、それを杖にするようにして、右手でボールを押しながら、ティーを刺します。ティーの高さは、右手の中指などの関節の位置で決めます。



チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム＆ バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
カメラ以外	100 以上	◎	◎				○

できていない場合の問題点

セットアップが決まっていないと、気持ちに余裕ができません。そして、前向きな心にもなりにくいものです。

最有効ドリル

簡単ドリル

ターゲット方向の確認



練習の時には、ヘッドをターゲットに正確に向けられる目標物(棒など)を置くようにします。ターゲットとボールを結ぶターゲットラインと平行に棒などを置けば、それと直角にボールの後ろでヘッドをセットすれば、ヘッドはターゲットを向きます。

クラブを使う場合は、ヘッドを振り出し後方で自分の方に向け、ショットしても当たらない、ボールにできるだけ近い、ショットしても動かない所に、まずはだいたいターゲット方向へ向けて置きます。(左寄りに向けておくと後で微調整が楽です)

次に、今から使うクラブのシャフトを使って、後ろから見て置いたシャフトの延長線上に、ボールと置いたクラブの間隔分ターゲットの左に向くように、下に置いたシャフトの向きを調

整します。

下に置いたクラブがセットできたら、それにヘッドの一番下の溝を直角に合わせることで、ヘッドは、ターゲットを向きます。

ラウンドでは、ボールの先2m以内ぐらいに、スパット(目印)を見つけ、スパットとボールを結ぶ仮想的なラインであるターゲットラインをイメージして、それをイメージしたままヘッドを合わせます。

チェック分類

カメラ以外

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム&
バランス

軌道
方向性



飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

セットアップでヘッドの向きがターゲットを向いていないと、ボールヒットに向けて、セットアップとは異なる向きにヘッドの向きを合わせに行かなければ、正しくボールヒットできず、手を使ったスイングになります。ヘッドがオープンだと、スライスの人、よりクラブを閉じることがうまく出来ないため、よりスライスになり、フックの人は、クラブをより閉じる動きが大きくなるため、さらにフックになるということもあります。ヘッドの向きがターゲットの左を向くがクローズだと、トップに向かって右肘が外にはみ出し易くなり、振り遅れとなります。

最有効ドリル

練習するときは、必ず、ターゲット方向と平行に目印となるように、シャフトや棒を置いて、ヘッドを、ターゲットにしっかり向けるようにします。

簡単ドリル

セッアップで、足踏みをしながら、ボールに入るようにします。

セッアップでは、最初に、ヘッドをターゲット方向に向けます。シャフトの角度なども、打とうとしているボールの高さなどに合わせて決めます。

そこから、セッしたクラブのボールに対する形を、できるだけ変えないで、足踏みしながらヘッドに体を入れていくようにします。

足踏みで気持ちよく振れそうな足元の位置をしっかりと探します。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム & バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
カメラ以外	100 以上	◎	◎				○

できていない場合の問題点

足踏みしないでボールに体をセッすると、最適なポジションに入れません。出だしが悪いと、それをスイング中に修正する動きを行わなければ打とうとしているボールは打ち出せません。結果として、スイングそのものが悪くなることにもなります。

最有効ドリル

「ショット基礎アプローチショット」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、毎ショットごとに、ヘッドをボールの後ろにセッしたら、しっかり足踏みをしながらもっとも気持ちよく振れそうな足場を徹底的に探します。

簡単ドリル

「ゆっくりシャドースイング」

1回のスイングに20秒以上かけて、ゆっくりシャドースイングをします。

シャドースイングと言っても、シャドースイングごとに、足踏みをしながら、最も振りやすそうな足場を探してセッアップします。

セットアップで、動きが止まる瞬間がないように、常にどこかが動いているようにします。下記の動きを取り入れて、止まらないまま、バックスイングを始められるようにします。

- (1) 足踏みをしながらボールに入る
- (2) ワググル(両股関節を少し伸ばす動きでヘッドを浮かし、ターゲットを見ながら行う)
- (3) 重心を落とす(伸ばした股関節を入れ直す動きで、ヘッドをソールする)
- (4) バックスイング開始では、お腹を凹め、フォワードプレスをする

※ワググル: ボールを打つ前に、脚の動きで手首からクラブを揺らし、ヘッドの重さと、ショットの感じをつかむ動作。

※ソール: ヘッドのリーディングエッジ(ヘッドの下の端)を、地面などにそつと触れさせること。

※フォワードプレス: 手元をターゲット方向へ少し押し出す動きとか、腰を少し左にターンさせるなどのバックスイングの方向とは逆方向へ少し動くことで、その反動としてバックスイングをスムーズに行えるようにすること。

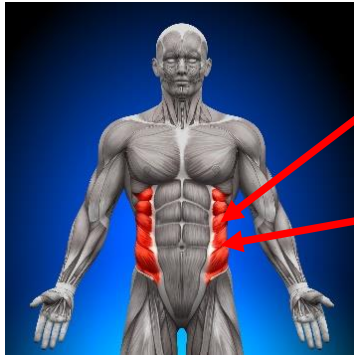
チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム& バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
カメラ以外	100 以上	◎	◎	○			

できていない場合の問題点

セットアップで動きが止まる瞬間があると、ショットやパッティングのリズムが悪くなります。

最有効ドリル	簡単ドリル
自分に最適なセットアップルーティンを作りあげて、毎回、同じ入り方をするようにします。	

お腹を凹める動作



腹斜筋

腹横筋

通常状態

凹ませた状態



セットアップの終わりで、お腹を凹めるようにします。

体幹(腰から首の付け根までの胴体部分)全体を安定させ、下半身のパワーを上半身、特に肩甲骨に効率よく伝達させます。特に、もともと捻りにくい構造であるお腹の後ろ側の腰椎を安定させます。そのためには、息は吐きながらお腹を凹ませます。

お腹を凹めて、肋骨の下のラインが浮き出るようにします。お腹の周りにコルセットを巻いたように、腹横筋、腹斜筋という、お腹の周りの筋肉を収縮させて安定化させます。

パッティングやショットでの、セットアップ・ルーティーンの後、お腹をギュギュギュと凹ませることでショートゲームが安定してきます。

100ヤード以上では、肋骨が出るほどお腹を凹めるといふより、お腹を少し凹めると同時に、胸を少しすぼめて、お腹から胸を安定させます。

チェック分類

カメラ以外

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム&
バランス

軌道
方向性

飛距離

センス
スコア



できていない場合の問題点

お腹を凹めていない場合、体幹がゆるみやすく、下半身の動きやパワーが上半身の、特に肩甲骨に伝わりにくくなり、ショットの精度が悪くなるばかりか、飛距離も伸びません。

最有効ドリル

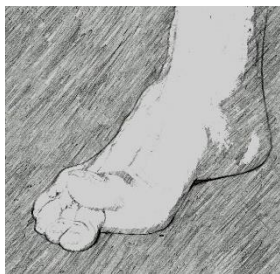
普段からお腹を凹める練習をします。歯磨きの時など、お腹を凹めるトレーニングを行う時を決めて行うようにすると継続的に行うことができます。

口をすぼめて、息を吐きながらお腹を凹めると、息を吐く抵抗が大きく、横隔膜も鍛えられます。また、お尻の穴をぎゅっと締めるようにすると、骨盤低筋群(骨盤の下側にある筋肉群)が収縮して鍛えられます。

お腹の周り、横隔膜、骨盤低筋群が同時に収縮すると、お腹全体的が収縮して、胸から下の胴体部分全体を安定化することができます。

簡単ドリル

バックスイングで右足の踏む場所



バックスイングでは右足母指球のすこし後ろを中心にして地面を踏みしめます。

右足母指球の少し後ろに、空き缶があったらそれを踏み潰すように圧力をかけます。

足の裏の踏む位置によって、地面の踏みやすさが変わります。それによって、スイング全体が影響を受けます。

バックスイング開始でまずは下半身から動くことで、体全体をしならせるきっかけとなり、スイング全体がリズムの良い物になります。リズムが良いほど体はよくなるので、楽々正確でパワフルなショットができます。

さらに、親指以外は下につけたまま親指だけ上に向けて、母指球の少し後ろによりはっきりと荷重でき、母指球の少し後ろ、踵、小指の付け根の3点の足裏三点荷重ができて、しっかり地面を踏みやすくなります。

チェック分類

カメラ以外

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム&
バランス



軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

母指球の少し後ろあたりで地面を踏めないで、踵などに乗ってバックスイングすると、右脚で地面をしっかり踏めないバックスイングとなります。そうすると、下半身が有効に動けず、手でクラブを右方向へ動かすこととなります。そうすると、トップに向かって右肘が体の正面からはずれるなど、腕の余計な動きを助長してしまいます。また、下半身から順に動けないため、スイングリズムも悪くなります。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを、20秒以上かけて、ゆっくりシャドーイングを行います。

バックスイングで、右足母指球の少し後ろあたりで、地面をしっかり踏みつけるようにします。右後ろポケットを意識して、右脚を伸ばしながら、右のお尻を右後ろポケット方向へ押し込むようにします。同時に左サイドを右斜め前に落とすことで、さらに右脚は本能で体の落下を防止しようとして、さらに強く地面をしっかり押すことができます。全体として、骨盤は前傾角に従って斜め回転をします。

簡単ドリル

「踵浮かしショット」

母指球あたりを中心にして立って、踵を少し浮かせて、地面や床をしっかり踏めている状態を、セットアップからフィニッシュまで続けます。

台の上につま先から半分ぐらい乗せてショットしてもいいです。



スコアラインの下から2本目にヒット

アイアンではスコアライン(フェースの溝)の下から2本目にボールの赤道をヒットさせます。

ヘッドの重心よりも下でボールヒットすることで、ギア効果でバックスピがかかります。ヘッドにボールが当たったときに、ヘッドが当たり負けしてボールに押された方向に回転します。このときボールはヘッドとは反対の回転がかかります。これをヘッドとボールがあたかもギアのような関係になるので、ギア効果と言います。

スコアラインの下から2本目にヒットさせようとする
ことで、フェースの真ん中にヒットさせようとするより
も、バックスピがかかりやすいばかりか、ボール
をクリーンにヒットしやすくなります。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム& バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
カメラ以外	100 以上	◎	◎				○

できていない場合の問題点

スコアラインの下から2本目より上でヒットしようすると、ダフリやすく、バックスピも少なくなります。

最有効ドリル	簡単ドリル
「ショット基礎アプローチショット」 SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、フェースのスコアラインの下から2本目にボールをセットしてボールヒットさせるように強く意識します。	

打ったボールのあがる高さが、低すぎることなく、クラブなりにするように打ちます。特に、ドライバースhotsで距離を出すためには、ボールが適正に上にあがって行くようにします。

ヘッドへのボールヒットポイントが適切なのに出球が低い場合は、クラブの性能に対して、ヘッドスピードが遅すぎる場合が主な原因です。そして、リリースが早すぎるとヘッドスピードが出ません。

クラブ性能としては、特にドライバーに関しては、ロフトの大きさや、シャフトの柔らかさなどが影響します。高さが足りないようなら、ロフトを大きめにするとか、シャフトを柔らかくするなどの用具選択で調整することもあります。

アイアンなど、地面にボールを置いてショットするクラブでは、ヘッドの重心が高いと、ボールは上がりにくくなります。できるだけ低重心のクラブを、選択すること、検討する必要があります。

鉛をヘッドの下側に貼ることで、ボールは上にあがりやすくなります。しかし、バランスが重くなる分、振れなくなるので限度があります。

芯に当たらないで、特にトップ(重心の下過ぎる所にヒット)すると、ボールはすくい打ちしない限り、上にあがりません。しかし、すくい打ちではボールに当たり負けして、ヘッドスピードの割には飛びません。まずは、芯に当てることです。

ほぼ芯に当たっているのに、ボールの高さが足りない場合は、ドライバーならボールヒットでフェースがかぶりすぎている場合もあります。その場合は、ボール位置が右足寄り過ぎているので、左足前あたりにセットするようにします。

チェック分類	対象レベル	重要度	分類				
			基本	リズム&バランス	軌道方向性	飛距離	センススコア
カメラ以外	100以上	◎	◎			○	

できていない場合の問題点

ボールの高さが足りない場合、ドライバーでは飛距離が出ません。アイアンでは、グリーン手前のハザード(バンカーや池など)を超えてグリーンに乗っても、転がり過ぎて、グリーンオーバーになりやすく、スコアメイクが難しくなります。

最有効ドリル

「ショット基礎アプローチショットでヒンジホールド」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、手首を柔らかく使ってバックスイングして、腰の高さぐらいのトップでできた右手甲側に折れるヒンジを、ダウンスイングからフォローにかけて保持するようにします。フィニッシュで右手の平をターゲットに向けるイメージです。

加速しながらのボールヒットや、ヘッドスピードをアップするためには、手首のヒンジは必須です。この練習で手首のヒンジを溜めて、自らは開放させないことを身に付けます。

簡単ドリル

「力感8割ショット」

8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。

加速しながらボールヒットしたり、ヘッドスピードを上げるためには、手首のヒンジを自らは解放させないようにします。



フィニッシュで両お尻の間に、指を入れようとしても入らないくらいしっかり締めます。

下半身のパワーの源は、お尻の後ろ側の大きな筋肉である大殿筋です。この大殿筋がしっかり収縮することで、曲げていた股関節が伸び、脚が伸ばされ、地面を強く踏むことで骨盤が回転します。

そして、大殿筋をしっかり使うためには、腿の内側にある内転筋群を使って、両腿をキュッと引き締めることで、大殿筋は自動的に使われます。そして、内転筋群の動きにつられて大殿筋がしっかり収縮してパワーを出した結果として、フィニッシュでは、お尻の両側に出ている大殿筋同士が、しっかり縮んで膨らみ、その間には隙間がなくなって、指も入れることができないくらいになります。

脚は伸ばすというより、腿を引き締めながらお尻の両側をキュッと締めることを強く意識するほど、確実に地面を踏めます。

チェック分類

カメラ以外

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

フィニッシュでお尻が緩んでいると、下半身をしっかりと使ったスイングができなかった結果となります。

最有効ドリル

「両脚開きペットボトル前振りあげ」

500mlの中身の入ったペットボトルなどの重りを、体の前側に振りあげます。両足を肩幅より広く広げて真っ直ぐに立ち、重りを片手に持ち、体の正面方向の肩の高さに保持します。そこから重りと腕が下に落ちる速さに合わせて、両股関節を曲げる動きで体を前に倒します。重りが一番したに落ちてきたあたりで、両股関節を伸ばす動きで重りを振りあげます。重りが肩の高さあたりで重りを持つ手を入れ替えて同じ動きを繰り返します。このとき、腕は紐で、重りを振り上げるときに、お尻をキュッと引き締めることを強く意識します。

簡単ドリル

「ショット基礎アプローチショットでお尻を締める」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、ボールヒットに向かって左脚を縦に蹴りあげながら両腿をキュッと締めると同時に、お尻を締めるようにします。



フィニッシュでバランス良く左足の上に静かに立っているようにします。

そのためには、下半身が上半身に勝つようにショットします。下半身が上半身にパワーで勝り、タイミングで先行することができれば、リズム良くスイングでき、自然に上半身がシャシャリ出ないでスイングできます。

下半身は目一杯使い、上半身はそれに従うように下半身から順番に動くことで、フィニッシュまでバランス良くスイングできます。

そうすると、フィニッシュでも、左脚一本で、左足の真上に静かに立っていられます。

フィニッシュして、ボールが落ちるまで、左足の上にボールが落ちるまでずっと静かに立っていられるとなおいいです。

チェック分類

カメラ以外

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

フィニッシュでバランスを崩していると、力んでスイングしていることになります。特に、上半身で頑張ってクラブを振り回していると、バランスが崩れやすくなります。

最有効ドリル

セットアップに入る前に、「フィニッシュで左足の上に静かに立っている」ことをイメージします。

簡単ドリル

「力感8割ショット」

8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。

フィニッシュで静かに左足の上に静止して、左脚1本で立って、ボールが落ちるまで、そのままいようとしてください。

フェード、ドロー、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。

フィニッシュで、アドレスでのグリップが、変化していないようにします。

フィニッシュしたら、左手にクラブを持つ前に、そのままセットアップの位置までクラブを降ろしてみます。

この時、セットアップとは違うとか、これがセットアップとしたら、気持ち悪い、などの感覚を感じるようでしたら、スイング中にグリップの形が変わっていることになります。

グリップは、決して強く握るわけではありません。指とグリップ同士をしっかりと密着させておくことが重要です。

特に、左手の親指と人差し指でできる、Vの字のである親指と人差し指の間に隙間があると、トップで緩みやすくなり、スイング中にグリップの形が変わります。

チェック分類	対象レベル	重要度	分類				
			基本	リズム＆バランス	軌道方向性	飛距離	センススコア
カメラ以外	100以上	◎	◎	○			

できていない場合の問題点

スイング中にグリップが変化してしまうということは、セットアップでのグリップの形を見直す必要があります。また、グリップの形は問題なくても、スイング中、手先の無理な操作を行ってしまっている場合もあります。左手のVの字が密着していないと、トップでほぼ100%グリップはずれてしまいます。それを防止しようと本能が働いて、トップに向かってグリップを必要以上に握りしめてしまい、前腕から肩にかけて力みがあります。そうすると、リズム良くスイングはできません。

最有効ドリル	簡単ドリル
「ステップ打ち」 ボールに対して、少し離れた所から、ステップ・インしてショットを行います。 ボール1個でもいいのですが、ボールを体の正面方向に1列に10cm間隔ぐらいで置いて、連続してステップ打ちを行うことも、さらに効果的です。 連続してステップ打ちをやっても、グリップがずれないように練習します。	「力感8割ショット」 8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。 フェード、ドロー、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみながら、グリップの向きもいろいろ変えてみます。グリップを変化させても、スイング中にグリップがずれないように、指とグリップを密着させるようにします。

スイングが終わって、左手でクラブを持っているようにします。

フィニッシュでは左手でクラブを持つようにすると、右手が余計な動きしなくなります。

フルショットの大きさによらず、ドライバーからアプローチショットまで、必ずフィニッシュでは左手一本にクラブを持っているようにします。

セットアップに入る前に、フィニッシュでクラブを左手に持って、左足の上に静かに立って、ボールが落ちるまで静止するイメージを描きます。



チェック分類

カメラ以外

対象
レベル100
以上

重要度



分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

左手にクラブを持っていない場合、右手が余計な動きをしています。

最有効ドリル

すべてのショットで、「スイング終了で、左手でクラブを持っている」ことをとにかく実行します。

特に、アプローチショットでも、丁寧に左手でクラブを持ってスイングを終わらせましょう。

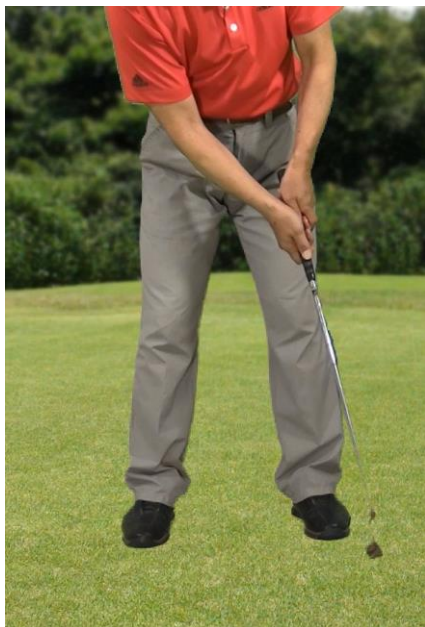
簡単ドリル

「力感8割ショット」

8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。

フェード、ドロウ、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。

力感が弱い分、右手の力みも入りにくいので、フィニッシュで左手に持ちやすくなります。



パッティングのフィニッシュでは、ヘッドを静止させます。

最低でも、頭を動かさなかったら、ボールが見えなくなるまでは、ヘッドをフィニッシュのところで静かに止めて、今行ったストロークについて、回想するようにします。

フィニッシュでヘッドをしばらく静止させようとするだけで、ストロークの反省ができるだけではなく、ボールヒットで頭が打ち出し方向へ突っ込んだり、転がって行くボールを見ようとして、ストロークが乱れることが激減します。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム＆ バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
カメラ以外	100 以上	◎	◎		○		

できていない場合の問題点

パッティングのフィニッシュでヘッドを静止させていないと、ストロークの反省ができないだけではなく、ボールヒットで頭が振り出し方向へ突っ込んだり、転がって行くボールを見ようとして、ストロークが乱れます。

最有効ドリル	簡単ドリル
「パッティングのフィニッシュでヘッドを静止」 ボールがホールに吸い込まれて、カランという音が聞こえるまで、フィニッシュしたところでパターのヘッドを静止させておきます。 ホール・インしなかったとしても、ホール・インするであろうあたりまで、ボールが転がっていく様子をイメージして手元を静止させます。	

飛ばしたい時ほど、上半身をリラックスさせます。

リラックスした筋肉が引っ張られると、勝手に縮もうとします。それが、最高にパワーを出すための体の使い方となります。引っ張る力が同じなら、柔らかく大きく伸びる筋肉や腱ほど、たくさんエネルギーを蓄積できます。

飛ばしたい時は、がんばって振ろうとし過ぎて、かえって上半身、特に肩甲骨まわりの筋肉が硬くなります。そうすると、上半身をしなやかなゴムのように使えなくなり、結果として飛距離が伸びません。

バックスイングでは、右股関節の動きを使って、セットアップでの骨盤の前傾角に従って骨盤を斜め回転させ、ゆったり大きくヘッドを動かします。そうすると、腰の上に乗っかっている上半身はリラックスできたままトップ近く

までターンできます。トップに向かって、ヘッドがトップに収まる前に、下半身を先行動作させて切り返します。

その動きで、下半身とヘッドの真逆の動きに引っ張られた左肩甲骨が、最大限にスライドされ、上半身にはエネルギーが目一杯溜ります。

さらに、ダウンスイングでは、腕とクラブを真下に落とすようにします。グリップはむしろインサイドに落とすぐらいのつもりで、上半身をリラックスさせて柔らかく使い、上半身のターンを抑えることで、下半身と上半身の捻転差が極限に達します。

手元が胸の高さあたりまでは、トップでできた手首のコックは、さらに深くして降ろしてきます。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム & バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
カメラ以外	100 以上	◎	◎			○	

できていない場合の問題点

上半身に力みがあると、飛距離が伸びません。

最有効ドリル

「力感8割ショット」

8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。

力感を落とした分、上半身も自然にリラックスできます。力感を落としたのに、通常のフルショットよりも飛んでしまうこともあります。そんな場合は、リズムをさらにゆったりさせて距離を落とします。

フェード、ドロー、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。

簡単ドリル

「フォワードスイングショット」

クラブを一旦振り出し方向に振り出してから、そのままバックスイングを行って、ショットします。クラブが振り出し方向から、戻ってくる勢いを使って、ヘッドに引っ張られるようにして、トップまで行きます。

クラブに引っ張られてトップに向かうときに、できるだけトップが大きくなるように、上半身をリラックスさせます。大きなトップというのは、高いトップではありません。左肩甲骨が大きくスライドされたトップです。

グリップは、セットアップでは決めたヘッドやシャフトのポジションが変わらないで支えていられる程度のぎりぎりの力感でクラブを包み込みます。

スイング中は、下半身の動きにクラブが追従できるぎりぎりの力を使い、クラブが飛んでいかない程度の強さでクラブを支えます。

グリップを握る強さの程度は、おしぼりの水が滴り落ちない程度とか、手の中の小鳥が息をされていて逃げない程度などと言われるぐらい、ソフトにグリップを包み込むようにします。

最大で握った力を10としたら、強くても3程度ですが、理想的にはセットアップでは1～2ぐらいの力感です。

クラブを支える程度の力加減をできるだけ小さい力にするためには、手の指をしっかりとクラブに密着させることが重要です。

左手においては、親指以外はきっちりグリップに密着させます。特に左手のVの字である左手親指と人差し指の間は密着させます。それによってグリップはしなりやすく、トップでもずれなくなります。

右手では、左手の親指のラインに沿って、右手の生命線をしっかりと張り付けさせます。ただし、右手の親指と人差し指の間はすきまを開けて、グリップを中心として右手親指と人差し指は反対側にあるようにします。そうすることで、スイング中に右手が余計な動きをしなくなります。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム & バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
カメラ以外	100 以上	◎	◎	○			

できていない場合の問題点

グリップを強く握るほど、腕と肩に余計な力が入り、滑らかなスイングができません。リズムが悪く、腕などの上半身に余計な力が入りやすくなります。上半身が力むほど、バランスも崩れやすくなります。結果として、ヘッドも走りません。

左手のVの字が密着していないと、スイング中にグリップがずれやすく、クラブを支える以外の余計な力で、クラブを握ってしまうようになります。右手のVの字の間に隙間がないと、右手が悪さをします。

最有効ドリル	簡単ドリル
「力感8割ショット」 8割ぐらいの力感でショットします。それとともに、グリップもできるだけソフトにクラブを包み込みます。 9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。 フェード、ドロー、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。	「スイング終了で、クラブを左手に持つ」 スイング終了で、クラブを左手に持つようにします。 スイング中に右手の余計な力を使いすぎると、フィニッシュでクラブを右手でしっかり握ったままになります。 セットアップから、グリップをソフトにすることで、スイング中も手の余計な力を使わないスイングができます。

素振りで、ボールが到達するターゲットを設置することはもちろんですが、ボールと同じような目標物を、設定するようにします。

セットアップでは、設定したターゲット方向に対して、ヘッドを真っ直ぐに向けます。スイングでは、ボールに想定した目標物に当たる時に、フェースの向きが、セットアップと同じになるように意識して素振りします。

練習場なら、マットの模様などを探して、そこに狙いをつけて、ヘッドをマットに入れていけばいいです。ボールが乗っていないゴムティーを、素振りで打ちぬいてもいいです。

コースのラウンド中なら、ラフが近くにあれば、ラフの特定の草を目印にして、それを

ボールに想定して、素振りしてもいいです。

また、フェアウェイであっても、ちょっと刈り残したような芝が出ていたりします。それを目標にして、払い打つように打つという作戦もあります。

それでも、ダフってしまうぐらいショットの精度が悪いなら、こんな手もあります。

それは、ボールの真上で素振りすることです。ボールに本当に当てるぐらいの所にセットアップして、手首のヒンジ(右手の甲側に折れること)のリリースを抑えて、ボールの上を通過させます。

チェック分類

カメラ以外

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム &
バランス

軌道
方向性



飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

いくら仮想的とは言っても、ボールが飛んでいくターゲットや、ボール位置などを想定しないで、ただ振っているだけだと、特にフェースの向きに関して、素振りと実際のショットの差が大きく、素振りをする意味がなくなります。

最有効ドリル

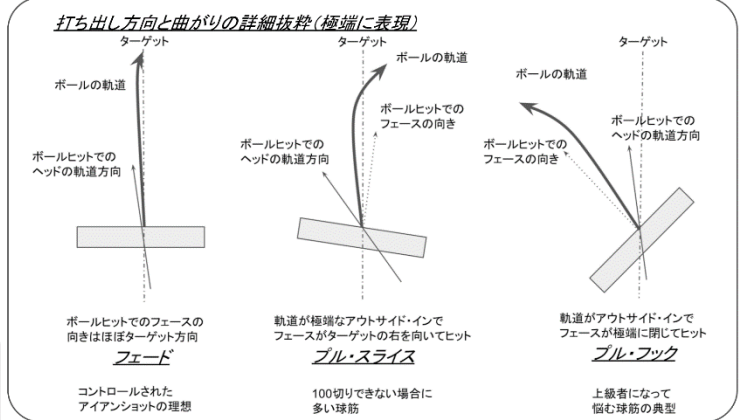
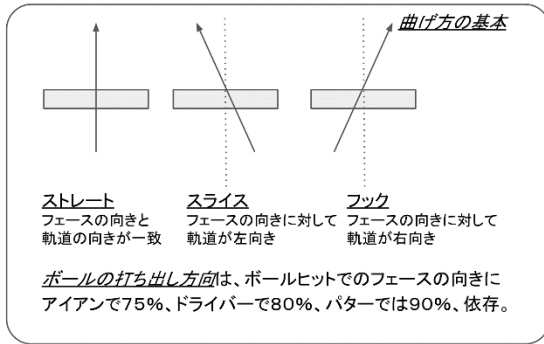
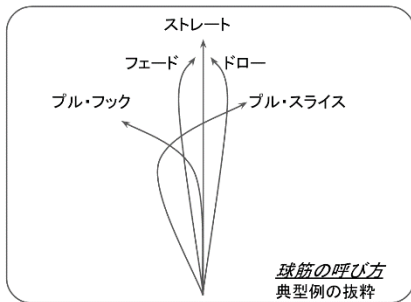
「ボール上通過素振り」

ボールの手前にフェースをセットして、本気でボールを打つつもりで、ボールの上を通過させてスイングします。

上半身が上に起きあがらないように注意して、右手甲側に折れるヒンジをしっかり保持して、ヘッドがボールの上を通過するようにします。

簡単ドリル

ボールの左右への曲がり方の知識（ボールヒットでのフェースの向きと軌道調整で曲げる方法のまとめ）



スライス&フック

クラブを手の中で曲げたい幅分回してグリップを作り、セットアップでフェースの向きはターゲット方向。ヘッドを中心に同心円を描く感じで、振りやすい足場を探してスタンスの向きを調整。木の回避など大きく曲げたい場合、フェースはターゲット方向に向け、打ち出そうとする方向は、かなり大げさに向く。

フェード&ドロー

セットアップでフェースの向き&スタンスの向きはターゲット方向。目線とかフィニッシュのイメージなどで調整。
○ 目線を左に向けると左に飛び出し、右に向けると右に飛び出して、セットアップでのフェースの向きに戻る。
○ ターゲット方向の左側に障害物があるイメージなら右に曲がるフェード、右側に障害物なら左に曲がるドロー。
○ フィニッシュを低めにフラットにするほど右に曲がり、高めに振りぬくほど左に曲がる。
○ 左防ぎは短く持ってハンドアップでフェースはロフトで右を向き、左へ行きにくく、右防ぎなら、ハンドダウン。

チェック分類

カメラ以外

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム&
バランス

軌道
方向性



飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

ボールの曲がり方の知識がないと、ボールをうまく曲げることができません。そして、ボールフライトに合致した、正しいセットアップができません。

最有効ドリル

「力感8割ショット」

8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。

スライス、フック、フェード、ドロー、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。

簡単ドリル

ボールの高さの調整のための知識を持っているようにします。

(1) 高いボールを打つ

ヘッドをボールの後ろにセットして、フェースを起こします。足踏みをして振りやすい足場を探すと、ボールは左足寄りになります。

フィニッシュを高く振りぬきます。

短めの番手でしっかり振ります。(バックスピンが増えて、飛び出してから上にあがります)

(2) 低いボールを打つ

ヘッドをボールの後ろにセットして、フェースを立てます。足踏みをして振りやすい足場を探すと、ボールは右足寄りになります。

フィニッシュを低く抑えます。

長めの番手で、力感を落として振ります。(バックスピンが減ってボールが浮きません)

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム& バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
カメラ以外	100 以上	◎	◎		○		

できていない場合の問題点

ボールの高さを調整するための知識がないと、打ちたいボールの高さに合致した、正しいセットアップやクラブ選択や力感で打てません。

最有効ドリル	簡単ドリル
「力感8割ショット」 8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。 フェード、ドロー、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。	

傾斜地対応のための知識を持っているようにします。傾斜がきつすぎる場合は、下半身は固定して、飛距離を犠牲にして、上半身だけで軽く打ちます。まあまあ振れる場合は、各傾斜で、次のように対応します。

(1) 左足上がり

下半身の動きが止まりやすく、左にひっかかりやすくなります。そのため、下半身をしっかり使うようにします。傾斜地なりに上半身を傾けますが、ボールが高く上にあがりやすいので、クラブの番手を大きめにします。

(2) 左足下がり

傾斜地なりに上半身を傾けますが、ボールが強めで低く出やすいため、クラブの番手を小さめにします。

(3) つま先上がり

そのまま振るとフェースがロフトで左を向くため、左に曲がります。その分、フェースを開いてセットアップします。クラブは短めに持ちます。バランス保持は難しいので、振り幅は抑えます。そのため、飛距離が落ちます。本気でトップするつもりでもいいです。

(4) つま先下がり

フェースがロフトで右を向くため、右に曲がります。その分、フェースを閉じてセットアップします。バランス保持が難しくなるので、振り幅は抑えます。そのため、飛距離が落ちます。本気でダブるつもりでもいいです。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム & バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
カメラ以外	100 以上	◎	◎				○

できていない場合の問題点

傾斜地対応の知識がないと、傾斜地に対応して、正しいセットアップができません。

最有効ドリル

傾斜地を想定して、足の下に板などを敷いてショットします。

簡単ドリル

バンカーショットは、打ち方を知っているだけで、かなり簡単に脱出できます。まずは、しっかり知識を頭に叩き込んで、実践で発揮しましょう。

(1) 基本: 手首のコックを意識して作り、手元よりもヘッドを大きく動かし、バウンス(ヘッドのフェースの下端であるリーディング・エッジよりも、下に飛び出ている部分)を砂に叩きつけます。

体重は左足に多めにかけて、体重移動を抑えてスイングします。バックスイングは肩の高さまでとします。

このイメージは、ヘッドスピードを高めながら、ヘッドの落とし場所をできるだけ正確にするために重要です。

フォローでは、フェースが顔の方向を向くイメージでフェースが閉じることを抑えます。そうすればバウンスが強く長く砂にあたりボールが出やすくなります。

(2) 距離調整: サンドウェッジで肩の高さのトップでフェースを開かないショットでは、25y前後の飛距離となります。

そこから飛距離を落とす場合は、手の中でフェースを開いて実質ロフトを大きくし、開いてフェースが右を向いた分、ハンドダウンにしてフェースを左方向へ補正し、フェースはターゲット方向を向くようにして、ボールから離れます。また、砂を高く散らすイメージでショットすると、ボールも高くあがって距離が落ちます。

25yよりも飛ばしたい場合は、クラブの番手をあげます。9番までは使えます。

(3) 打ち出す高さ: (2)の方法で対応します。

さらに、低く出したい時は、フィニッシュで上半身を振り出し方向に動かし、フィニッシュを低く出します。高く上げたい時は、フィニッシュで右足に体重を移し、フィニッシュを高くします。

(4) とにかく出すこと優先の方法(1)を守りつつ、ボールの10cmぐらい手前の砂に、バウンスを叩き付けます。この10cm手前が重要で、これぐらい手前なら清々とバウンスを打ち込むことができます。その結果砂がしっかり爆発してボールはバンカーから出やすくなります。

チェック分類	対象レベル	重要度	分類				
			基本	リズム&バランス	軌道方向性	飛距離	センススコア
カメラ以外	100以上	◎	◎				○

できていない場合の問題点

バンカーショットの知識がない場合、バンカーで打とうとしているボールに合致した、正しいセットアップや動きができません。バンカーは知識があればかなりうまく対応できるのにもったいないです。

最有効ドリル	簡単ドリル
「線上バウンス落とし素振り」 バンカーや土の地面に、直線を引いて、その線上に、ヘッドのバウンスを落とすように素振りします。 ショットごとに、だんだんつま先方向へ進めば、各ショットでどれぐらいの精度でバウンスを落とせたか確認します。 また、砂にバウンスが当たるパンという音を聞けるように、しっかりバウンスを砂に叩きつけます。	

アプローチショットで、転がすための知識を持っているようにします。転がすほど技術的には簡単で、再現性も高くなり、スコアメイクに直結します。

転がすなら、まずはパターで転がせないかを判断します。ホールまでの距離が遠いほど強く打てるので、グリーン手前の芝の抵抗の影響は少なくなります。ということは、ピンまでの距離とグリーンまでの芝などのライの状態により、通常のパッティングに対して、同じぐらいの距離感で打てるかどうかを判断します。

そのためにも、普段からパターでグリーン外から転がす練習をして、どんな状況ならパターで転がしたほうが有利なのか、正しく判断できるようにしておくことは、優しくアプローチショットができる第一歩です。

パターでは難しそうなら、次は9番アイアンで転がせないかを考えます。できるだけグリーンに早くキャリーできるクラブを選択したいのですが、各クラブで転がしたときの距離感をすべて練習して覚えておくことは、それなりの練習量が必要です。転がしを使える利用範囲が一番広いクラブは9番アイアンになります。ですから、まずは、9番アイアンで転がしでの距離感をつかんでおくことで、かなり多くの場面で使えます。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム & バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
カメラ以外	100 以上	◎	◎				○

できていない場合の問題点

なんでもかんでもサンドウエッジを使ってアプローチすることは、難しいことをやろうとしていて、スコアメイクにつながりません。一本のクラブのいろいろな使い方を習得する方が楽だという考え方もありますが、技術としては難しく、習得するために時間がかかります。確かに、たくさん練習できる場合は、1本のクラブでのアプローチも、選択の可能性はあります。しかし、技術的には、転がす方が断然簡単です。ただし、転がす練習をある程度していないと、どれぐらい転がりそうかイメージできず、距離感が合わないことになります。

最有効ドリル

「一つのボールを使ったアプローチ & パッティング」

グリーン回りから、いろいろな所にボールを置いて、そのボールがあるところから、2打以内であがることのできそうな、最適なクラブを選択してホールを狙い、最後にパターでホール・インさせます。

サンドウエッジ、9番、パターの3本でできる範囲にボールを置いて行うことが、クラブを用意する本数も減らせて現実的です。

簡単ドリル

パターで転がせない状況では、9番アイアンで転がすことを考えます。その場合、9番アイアンをハンドアップして構えてヒールを浮かせるようにして、パター風にストロークします。

その場合の3つの要点

(1) 下半身は完全固定でハンドアップでヒールを浮かせてパッティングスタイルでボールをトゥ寄りにヒットさせる

(2) 基本は両脚均等荷重だが、凹みがある場合は左脚に多めに体重を乗せる

(3) キャリーはボールにどれだけボールに近づいてフェースを閉じるかで決める

9番アイアンをパターのように構え、下半身は完全に固定してパッティングスタイルでストロークします。これでも30yぐらいまで対応できます。

基本は両脚均等荷重ですが、ボールが凹みやディボットなどに沈んでいる場合には、左脚に7割ぐらい体重を乗せることで、ダフリにくくなります。ただし、バックスピが増える分転がりは悪くなります。

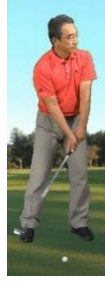
チェック分類	対象レベル	重要度	分類				
			基本	リズム＆バランス	軌道方向性	飛距離	センススコア
カメラ以外	100以上	◎	◎				○

できていない場合の問題点

転がす練習をある程度していないと、どれぐらい転がりそうか、イメージできず、距離感が合わないことになります。

最有効ドリル	簡単ドリル
「一つのボールを使ったアプローチ＆パッティング」 グリーン回りから、いろいろな所にボールを置いて、そのボールがあるところから、2打以内であがることができそうな、最適なクラブを選択してホールを狙い、最後にパターでホール・インさせます。 サンドウエッジ、9番、パターの3本でできる範囲にボールを置いて行うことが、クラブを用意する本数も減らせて現実的です。	

ターゲットを狙っている感じ



セットアップで狙っている感じがあるようにします。

ゴルフスイングでのミスの大部分(8割以上)は、セットアップにその原因があります。

そのため、セットアップで、他の人が外から見ても、自分の感じとしても、ターゲットを狙っているという感じが見えるようにします。

うまく狙えていれば、後は、体を揺らすだけで、ボールがイメージしたように打ち抜かれます。

ポイントとしては、フェースがターゲットを向いている、両股関節が入って骨盤が前掲している、上半身がリラックスしていて両腕が突っ張ってない、目線、足、腰、肩が正しい向きを向いていることなどになります。

チェック分類

カメラ以外

対象
レベル

90台

重要度



分類

基本



リズム &
バランス

軌道
方向性

飛距離

センス
スコア



できていない場合の問題点

ターゲットを狙っている感じがないと、スイング途中で余計な力でセットアップの間違いを修正したり、逆に体が緩むなど、無駄な動きが必要になります。

最有効ドリル

「ショット基礎アプローチショット」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、セットアップで、まず、ヘッドの向きをターゲットに向けボールにセットします。

決めたヘッドとシャフトの傾きをできるだけ変えないまま、足踏みをしながら入っていくことで、気持ちよく振れそうな足場を探します。足踏みでは全身の余計な力が抜けてターゲットを狙っている感じが出ます。

簡単ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドースイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを、20秒以上かけて、ゆっくりシャドースイングを行います。

仮想のターゲットとボールを想定して、セットアップで、まず、ヘッドの向きを仮想のターゲットに向け仮想のボールにセットします。

決めたヘッドとシャフトの傾きをできるだけ変えないまま、足踏みをしながら、入っていくことで、気持ちよく振れそうな足場を探します。

打つ気がないのに、左に出て右に曲がるスライスになることが、ほとんどないようにします。特に、右に出て左に曲がるフックを打とうとして、逆球の、左に出て右に曲がるスライスとならないようにします。スライス防止のコツをリストアップしました。

- (1) 左手親指はシャフトの真ん中より親指の幅半個分ぐらい右にずらせて置く
- (2) 左手グリップの親指と人差し指の間を密着させる
- (3) セットアップでフェースをターゲット方向へ向ける（一番下の溝がボールとターゲットを結ぶターゲットラインに直角）
- (4) セットアップで右肘の内側であるえくぼを体の正面方向へ向ける（右肘に余裕ができて、トップから右腕でアウトサイド・インに振りにくくなる）
- (5) (1)～(4)まで行ない足踏みで振りやすい足場を探す
- (6) 振りやすいと感じた足場を作ってから、右足だけ踵方向へ引いた「足元だけクローズドスタンス」にする

(7) インテンショナルフック（左手親指をもっと右にずらせ、フェースを閉じたグリップを作り、フェースをターゲットに向けてから、振りやすい足場を足踏みで探すと、足元から肩はターゲットの右方向を向くので、その肩が向いた方向にターゲットがあるとして、その方向へ全身全霊をもって振る）

(6) フィニッシュを高くする（高くフィニッシュすると軌道はインサイド・アウトに傾く）

(7) ボールの外側5cmぐらいのヘッドが当たらない所に、ボールの箱などの万が一当たっても問題ない邪魔物を置いてショットする（あまりにもアウトサイド・イン軌道ではいると、ボール近くの邪魔物に当たる気がするので、インサイド・アウト傾向になる）

(8) ボールからターゲット方向へ10yぐらい行ったところの、右サイドに木などの障害物があるとイメージする（障害物は当てたくないの、本能的にフェースは左を向きやすくなる）

(1)～(5)はそもそもスイングの基本。(6)～(8)を順にやります。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム& バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
カメラ以外	90台	◎	◎		○		

できていない場合の問題点

不意のスライスでは、戦略とは逆などになり、継続的に戦略を練ったプレーができなくなります。手先でコントロールしようとする、どうしても上半身に力がいり過ぎて、左に打とうとすることが、逆に上半身で無理やり左へ引っ張ろうとする逆の動きになります。また、上半身がしゃしゃり出ること、普段よりも下半身を使えないショットとなってしまいます。そうすると、トップから上半身が振り出し方向に突っ込み、軌道がアウトサイド・インに大きく傾きすぎるとともに、フェースの向きも軌道につられて左方向を向いてしまいます。しかし、軌道に対してはフェースはまだまだ開いていて、打ち出し方向が一旦左には出たとしても、大きく右に曲がってターゲットよりも右に行ってしまいます。

最有効ドリル

「インテンショナルフック」

グリップをストロング寄りということで、手の中でクラブを少し左に回してフェースが閉じたグリップを作っておきます。そして、セットアップで、フェースをターゲット方向に向け、足踏みして楽に触れそうなところに入ると、体全体の向きはターゲットよりも手の中でクラブを左に回した分、右に向きます。そこから、向いた方向に真剣にボールを打ち出そうとします。

さらにフォローを高くするイメージだと、うまくいきやすくなります。

簡単ドリル

「打つボールの外、約5cmなどの、クラブが当たらない、ぎりぎりの所に、もう一つボールを置いてショット」

軌道がアウトサイド・インになりにくいいため、左に振り出しにくくなります。

同じクラブ同じボールで同じスタンスと力感でショットしている時、出球の高さが揃っているようにします。

出球の安定のためには、ボールヒットで、右手甲側に折れるヒンジを、自分から力を出して解かないようにスイングします。

ヒンジを解こうとしないで、受ける力で自然に開放されながら、ボールヒットするようになると、ヘッドの入射角が安定してきて、フェースの向きも変化しにくく、打点も一定になってきます。

さらに、ヘッドが加速中にボールにヒットするので、当たり負けしにくく、ボールヒットでフェースの向きも変化しにくく、強いボールになります。

ヒンジを自ら解放していなければ、サンドウエッジで15yキャリーさせようとした場合のボールがあがる高さは、クラブヘッドを足で踏んだ時に、シャフトでできる傾きの半分ぐらいの角度となります。それよりも高すぎる場合は、すくい打ちで、ボールの手前でヒンジが大きくリリースされすぎた、不安定なボールヒットです。

サンドウエッジのアプローチショットなら、打点としては、フェースの溝の下から2本目あたりを中心として、ボールヒットすると出球が安定します。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム & バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
カメラ以外	80台	◎	◎				○

できていない場合の問題点

出球の高さがバラバラということは、ヘッドのリリースタイミングが安定しないため、ヘッドの入射角がばらばらになっています。特にすくい打ちの場合、出球の高さは安定しません。低めに出て、上に吹き上がるようですと、ダウブロー軌道が強すぎたり、シャフトが柔らかすぎるなど、クラブセッティングがヘッドスピードに合っていない場合があります。

打点が一定になっていないと、出球の高さもバラつきます。重心の下では低め、上では高めになります。

最有効ドリル	簡単ドリル
「バックスイングなしボール運び」 SW～8番アイアンで、ボールの後ろにヘッドをぴったり付けて、そこからバックスイングなしで、ボールを投げ出すように運びます。 最低でも、10ヤード以上はキャリーさせます。 手首と肩を柔らかく使って、手首のヒンジを作りながら、下半身先導で動いて、最後に手首のヒンジが開放させて、ボールをフェースの上に乗せて運ぶようにします。	「ティーに当てない素振り」 右手甲側へ折れるヒンジを最高にうまく使えるためのドリルです。ティーなどを地面に刺して、その後ろに地面にソールして、ヘッドをセットします。そして、ティーをボールに見立てて素振りをします。しかし、ティーに当たらないように、手首のヒンジをできるだけ開放させないつもりで振り切ります。ボールヒットに向かって頭は上にあげません。 普通のティーでなくても、ゴムティーとか、枝などでもいいです。

ロフトが58度などのサンドウエッジを使った15ヤードキャリー程度のショット基礎アプローチショットで、ドロボールを打てるようにします。

ノーマルショットを正しく行うことで、本来、サンドウエッジのクラブの特性で、ボールがつかまりやすいため、少しドローになります。

さらに、しっかりヒンジを溜めて、セットアップよりもヒンジが残った状態で、左股関節前で自然にヒンジが開放され始めた直後あたりでボールヒットさせ、ボールをフェースの上に貼り付けるようにすることで、最後に本の少し左へ曲がるドローになります。

フィニッシュで、腰はフルターンしているようにして、背骨を中心にしっかりターンすることで、ボールヒットに向けて、ボールの先に重心が移動します。そうすると、ボールをクリーンに、しっかり体重を乗せた感じで打ち抜くことができます。

15yキャリーであっても、トップに向かう前から、下半身先行を行い、腰の高さあたりのトップから腕とクラブを真下に落とすイメージで、肩を静かにトップに置いておく動きで、左肩甲骨を引き伸ばすようにします。

うまくできない場合は、トップから手元を少しインサイドに落とすぐらいのつもりで行うと、手元が真下に近く落ちてくれて、左肩甲骨が伸ばされ、体のターンに腕が連動して振ることができます。

左肩甲骨を、リラックスさせて、しっかり引き伸ばすようにすれば、左肩甲骨がスライドしてヒンジができることでヘッドを強く加速でき、ボールが捕まります。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム & バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
カメラ以外	80台	◎	◎				○

できていない場合の問題点

15ヤードキャリーでなかなかドローが打てない場合、手で当てに行く要素が大きく、しっかりフェースにボールが乗るショットができていません。単に左へ曲げるだけなら、ボールヒットに向かって前腕を左へねじってフェースを閉じる動きを入れれば、左へ曲がりやすくなります。しかし、それでは、安定してボールが捕まるわけではなく、曲がり方がコントロールできません。また、前腕のねじれを使って腕でクラブを振ろうとするほど、反作用で下半身は動けなくなります。15yキャリー程度であっても、それではボールにしっかりヘッドの圧力がかかって強くボールを打ちぬくショットにはなりません。それが、フルショットではより大きな悪影響として出てきてしまいます。

最有効ドリル	簡単ドリル
「ショット基礎アプローチショット」 SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、手首と肩をリラックスさせ、下半身をしっかりと使って、上半身は下半身の力を受けてしなるように使い、フィニッシュでは腰をフルターンさせるようにショットします。	

ボールの、スピンコントロールの知識を持つようにします。

(1) スピンを多くする打ち方のポイント

- a. 短めのクラブでしっかり振ります。
- b. フェースを開き、実質ロフトを大きくします。その分ボールから離れてハンドダウンにしてフェースがロフトで左へ向くことを利用して、フェースをターゲット方向へ維持します。
- c. 右手甲側へ折れるヒンジをしっかり溜めて、最大加速でボールヒットします。

低めの打ち出しでスピンをかけるなら、ボールを右足寄りに置いて、ダウブローの程度を大きくし、フィニッシュは低く止めます。体幹をしっかり使って腕の動きを極力少なくします。

高めの打ち出しでスピンをかけるなら、フィニッ

シュでフェースを顔の方向に向ける感じで、ボールの下にフェースを滑らせるように入れます。ライ(球がある場所の状態)が悪い場合は、バンカーショットのように、ボールの手前からバウンスを滑らせるように入れます。

(2) スピンを少なくする打ち方のポイント

- a. 長めのクラブでゆっくり振ります。
- b. ボールを左足寄りに置いて、ダウブローの程度を小さくします。
- c. 手首のヒンジのリリースを早めに行います。その場合、ダフリやすいので、手打ちではなく、しっかり下半身を使ってスイングします。
- d. ヘッドの上側でボールヒットさせます。そうすると、ギア効果でバックスピンがへります。しかし、ダフリやすくなります。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム & バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
カメラ以外	80台	◎	◎				○

できていない場合の問題点

スピン量調整の知識がないと、ボールのスピン量をコントロールできず、落ちてからの転がりがバラバラとなり、距離感が合いません。

最有効ドリル	簡単ドリル
「力感8割ショット」 8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。 バックスピンを変化させてみます。さらに、フェード、ドロー、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。	

手の平の豆が、あまりできないようにします。

豆ができてしまう場合とか、グローブの特定のところに、すぐに穴が合ってしまうなどの場合、次の点をチェックします。

(1) グリップが悪くて腕の無駄な動きを使わないと、インパクトでフェースがセットアップの位置に戻ってこない。

(2) スイング中にグリップがずれている。

(3) グリップを強く握りすぎている。強く握ると滑りにくそうに見えますが、ついスイング中に腕が先行して動くことで、逆にグリップへの負担が大きくなり、多少強く握ったぐらいでは、グリップが動いてしまいます。

(4) セットアップで、左手Vの字(人差し指と親指で作るVの字)の付け根が、指どうし密着していないと、グリップを強く握ったわりにはグリップがずれやすくなります。(右手のVの字は隙間を空けます) 左手Vの字の密着は力でしめるのではなく、シャフトの上に置いた親指の方向へ手の甲を寄せるように形を作ることで行います。

(5) 腕のローテーションをかなり意図的に使っている。

(6) 右手甲側へ折れるヒンジを、自然なリリースではなく、力づくで解こうとしている。

チェック分類	対象レベル	重要度	分類				
			基本	リズム&バランス	軌道方向性	飛距離	センススコア
カメラ以外	80台	推奨		○			◎

できていない場合の問題点

豆ができるということは、スイング中にかなり無駄な力を使っています。また、グリップがずれていることも考えられます。セットアップで、左手Vの字(人差し指と親指で作るVの字)の付け根が、指どうし密着していない場合、トップで握り直したり、グリップがずれやすくなり、力づくでグリップを握ってしまいます。

最有効ドリル	簡単ドリル
「ショット基礎アプローチショット」 SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習で、正しくグリップを作り、グリップをソフトに包み込むようにして練習します。	「力感8割ショット」 8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。 スイングの力感を落とそうとすることで、グリップを優しく包み込むようにショットできます。 スライス、フック、フェード、ドロー、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。

打つ気がない、右に出てスライス(プッシュ・スライス)が、ほとんど出ないようにします。

フックを打とうとして、右に打ち出したにもかかわらず、フックがかからず、むしろ、スライス回転となり、ターゲットと真反対に飛ぶという、逆球が出ないようにするということになります。

特に右に出て(プッシュ)スライスするボールは、意外と飛ぶので、OBになる確率が高い球筋です。ですから、プッシュスライスが出る確率を下げることは、大叩きしないことに直結します。

右に出るということは、ボールヒットでフェースがターゲットの右方向を向いていることになります。さらに、スライスですから、ボールヒットでのフェースが軌道に対して右を向いていることになります。実際には、インサイド・アウト軌道で、フェースの向きもその軌道につられて右を向いています。

プッシュ・スライス防止のためには、ダウンで右肘

が体の枠から外れて振遅れしないようにします。

トップで右肘が体の正面からはずれないためには、次の点に注意します。

(1) セットアップで右肘の内側であるえくぼが、上を向いている

(2) バックスイングは下半身先導

(3) トップに向かって、クラブを押し上げる力はゼロ(特に右肘を上にあげる力を出そうとしない)

また、ボールヒットに向かって、左肩が開いて、左脇が開き過ぎると、手首より先のクラブがインサイドから入りすぎ、軌道がインサイド・アウトでフェースは開きやすくなります。ダウンで左肩を下に抑えるイメージを大切にして、ボールヒットで左肩を開かないように注意します。

チェック分類

カメラ以外

対象
レベル

80台

重要度

推奨

分類

基本

リズム &
バランス

軌道
方向性

飛距離

センス
スコア



できていない場合の問題点

不意のスライスでは、戦略とは逆などになり、継続的に戦略を練ったプレーができなくなります。さらにプッシュスライスは意外とボールは飛ぶので、一番OBになりやすい球筋です。右に出てスライスになる場合は、ほぼ振り遅れています。セットアップで右肘が外を向いていて、トップで右肘でクラブを押しあげることで、トップで右肘が体の正面から外れたり、ダウンスイングで、左肩が上にあがって左脇が開くと、ヘッドが振り遅れてプッシュとなります。ヘッドの慣性モーメントが大きいと、プッシュするとフェースが閉じ足りなくて、スライス回転もかかりやすくなります。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを20秒以上かけて、ゆっくりシャドーイングを行い、振り遅れていない振り方のイメージを定着させます。また、自然な動きで、フェースが閉じてくることを実感してください。

手元が右肘の曲げとコックを使って右肩の斜め上にあがってくると、骨格の構造上、フェースは開きます。右肘とコックを戻すようにするだけで手元が降りてくると、骨格の構造上、自然にフェースは閉じます。

簡単ドリル

「ショット基礎アプローチショット」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習としてのノーマルアプローチショットで、ターゲット方向に真っ直ぐ飛び出すようにします。

手首を柔らかく使ってバックスイングして、腰の高さあたりのトップでできた右手甲側に折れるヒンジを、ダウンスイングからフォローにかけて保持するようにします。そして、フィニッシュでは、右手の平をターゲットに向けるイメージです。

打つ気がない、左に出てフック(チーピン)が、ほとんど出ないようにします。

左に打ち出して、右に曲げるスライスを打とうとしているのに、うまくスライスがかからず、更に左に曲がってしまう、逆球が出ないようにするということにもなります。

特に朝一のティーショットで、トップが浅くて早くいと起こりやすくなります。そのため、朝一のティーショットでは、トップをゆったり深くして、しっかり下半身を使って振り切ることをイメージします。左素振りを10回ぐらいしっかり行くと、右打ちのトップが深くなり、左へ引っ掛けにくくなります。

引っかけてさらに曲げるぐらいなら、トップさせる方がましです。上半身をリラックスさせて、その分、下半身の動きをしっかりと使って、軽くボールの頭を叩くつもりで振ってみましょう。「上半身はリラックス、下半身は目いっぱい」これを何度も唱えて、セットアップに入るようにしましょう。

手先でコントロールしようとする、どうしても上半身に力がいりすぎて、普段よりも、下半身の使えないショットとなってしまいます。下半身が止まると上半身が早くリリースされることでフェースが閉じてしまい、ボールが捕まりやすくなります。チーピン防止のためにも、下半身先行で動くことを意識します。

また、上半身に力感がありすぎると、トップから上半身が振り出し方向に突っ込みやすく、思った以上に軌道がアウトサイド・インとなり、軌道にフェースの向きも引っ張られてフェースが左を向き、ボールは左に大きく飛び出してさらに左へ曲がってしまいます。チーピン防止のためには、上半身は下半身の力を受けてしなめることを意識します。

さらに、スライスを前腕の左へのねじりで、なんとか直して100を切ってきた場合は、上半身が力むと、腕のひねりを多く使ってしまうことになり、フェースが早めに閉じて左へ出でさらに左に曲がってしまいます。

チェック分類

カメラ以外

対象
レベル

80台

重要度

推奨

分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

不意のチーピンでは、戦略とは逆などになり、継続的に戦略を練ったプレーができなくなります。左に打ち出してさらに左に曲がるフックが出る時は、ほぼ100%、下半身の動きが悪く、トップから上半身が振り出し方向に突っ込み、軌道が極端なアウトサイド・インとなり、さらに、腕に力が入って、クラブを振ろうとして前腕を過度にねじってしまい、アウトサイド・イン軌道に加えて、フェースが大きく閉じてしまっています。

特に、下半身の動きを使えないで、上半身の捻り戻しを自らの力づくで行うと、発生しやすくなります。

最有効ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを20秒以上かけて、ゆっくりシャドーイングを行い、下半身先導で動くようにします。まずはバックスイング開始で、下半身の動きに上半身が付いてくるように動きます。

さらに、トップに向かう切り返しでは、ヘッドがまだトップに向かっている最中に、両股関節を入れて、両脚で地面を踏もうとすると、左膝をセットアップのところに戻そうとする動きで、下半身を先行して動かすようにします。

簡単ドリル

「ショット基礎アプローチショットでヒンジホールド」

SWで15y程度キャリーさせる、ショット基礎練習で、トップとなるシャフトが水平で腰の高さあたりまでに、下半身の動きを使い果たすぐらいに、しっかり下半身を動かしてバックスイングをおこないます。

手首を柔らかく使ってバックスイングして、腰の高さあたりのトップでできた右手甲側へ折れるヒンジを、ダウンスイングからフォローにかけて保持するようにします。そして、右手の平をターゲットに向けるイメージです。手のヒンジをリリースしなかった分、下半身でしっかり振ります。

ドライバーで230(男性)200(女性)ヤード以上飛ぶようにします。

スコアを良くするポテンシャル(潜在能力)として、飛距離があります。飛距離とは、ただ飛んだ距離ではなく、フェアウェイキープなど、あまり曲がらないで飛んだ時の、距離となります。

ドライバーが飛ばば、セカンドショットの距離が短くなることで、短い番手のクラブを選択でき、グリーンでボールを止めやすくなります。そのため、グリーンセンターよりも手前を狙ったとしても、グリーン手前のバンカーなどに入りにくいなど、トラブルショットが減ります。

また、短くてロフトの大きなクラブ程、左右への曲がり幅は少なくなるので、セカンドショットの方向性も良くなります。

ただし、プッシュスライスが出るようですと、OBになりやすいので、まずは振り遅れの原因をなくすことが優先です。

プッシュということは、ボールヒットでフェースが開いていて、ヘッドの軌道はインサイド・アウトとなっています。この動きは、初心者にはあまり見られません。

ヘッドが開いたままボールヒットしてしまう問題の修正は、グリップがウィーク過ぎていないかを確認します。

チェック分類

カメラ以外

対象
レベル

80台

重要度

推奨

分類

基本

リズム &
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

飛距離が足りない場合、スイングに無駄が多すぎます。ヘッドスピードその物をあげることは、体への負担増となることもあり、まずは無駄を減らすことを優先して考える必要があります。

クラブのリリースが早すぎて、減速しながらのボールヒットで、ヘッドスピードの割にはボール初速が上がっていないとか。ボールの当たるところが、芯から外れすぎていることも飛距離を落とす原因となります。ドライバーのロフトとかシャフトの硬さも検討する必要があります。

最有効ドリル

「硬式野球ボールでティーバッティング」

簡単ドリル

「ティーに当てない素振り」

右手甲側へ折れるヒンジを最高にうまく使えるためのドリルです。ティーなどを地面に刺して、その後ろに地面にソールして、ヘッドをセットします。そして、ティーをボールに見立てて素振りをします。しかし、ティーに当たらないように、手首のヒンジをできるだけ開放させないつもりで振り切ります。ボールヒットに向かって頭は上にあげません。

普通のティーでなくても、ゴムティーとか、枝などでもいいです。

ノーマルフェード(ほとんどターゲット方向に飛び出し、落ち際でほんの少し右に曲がってターゲットに向かうボール)を打てるようにします。

ノーマルショットから、フォローを低く出しながら左に振りぬくイメージだけでも、フェードにできます。肩の向きは、左に向けなくて、目線を少し左に向けるだけでもいいです。

もう少し曲げて、スライスぐらいにしたい場合は、インテンショナル(意図的)にセットアップを調整します。グリップを手の中で左に回して少しウィークにして、フェースの向きは、ターゲット方向。オープンスタンスで、肩もターゲットの左を向けます。

ダウンスイングでフェースが閉じることを、すこし我慢して、本気で肩の向きに振るようにして、フォローで、左サイドに低めにしっかり振りぬくようにします。

フォローを、左サイドに低く出すことで、ヘッドの軌道は、フェースの向きに対して少しカット軌道になります。そのため、ボールにはスライス回転がかかります。ただし、フォローを低く抑えるのではなく、フォローの出だしを低くします。フィニッシュはしっかり振りぬくようにします。

チェック分類

カメラ以外

対象
レベル

80台

重要度

推奨

分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

安定してフェードが打てない場合、ノーマルのセットアップで、右を向いていることがあります。また、フォローが高く出るなど、ボールヒット直後のフォローを左サイドに低く出していくイメージがしっかりできていません。

最有効ドリル

「力感8割ショット」

8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。

スライス、フック、フェード、ドロー、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。

簡単ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドースイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを20秒以上かけて、ゆっくりシャドースイングを行います。

特にセットアップに注意します。

フォローも高くないように、低めに、左サイドにしっかり振り抜きます。

ハーフフェード(打ち出したボールが、ほとんど真っ直ぐに高くあがって、落ち際で少し右に曲がるボール)を打てるようにします。

ノーマルフェードとの違いは、ボールを少し左足寄りに置いて、フィニッシュの高さを少し高くする点です。目線も少し上とします。

もう少し曲げて、スライスぐらいにしたい場合は、インテンショナル(意図的)にセットアップを調整します。ボール位置を左寄りにして、フィニッシュを高めにするに加え、グリップを手の中で左にまわして少しウィークにして、フェースの向きはターゲット方向、オープンスタンスで、肩もターゲットの左を向けます。

ダウンスイングで、フェースが閉じることをすこし我慢して、本気で肩の向きに振るようにして、フォローで左サイドに出しながら大きく振りぬくようにします。

フォローを左に出すことで、ヘッドの軌道は、フェースの向きに対して少しカット軌道になります。そのため、ボールにはスライス回転がかかります。ただし、フィニッシュはしっかり振りぬくようにします。

左サイドへ高く振りぬこうとすることで、ボールヒットでのダウブローの程度が少し抑えられ、打ち出し角度が高くなります。ただし、単なる高いフィニッシュは、ヘッドの軌道がフック軌道になりやすいので、やり過ぎると逆玉で、フックになることもあるので注意が必要です。

チェック分類

カメラ以外

対象
レベル

80台

重要度

推奨

分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

安定してハーフフェードが打てない場合、前腕を左にねじる動きを自ら力を出して行うショットをしている傾向があります。さらに、ノーマルのセットアップで、右を向いていることがあります。高く打ち上げようとして、手ですくい上げるようにして、クラブのリリースが早くなるとは、うまくヘッドにボールが乗らず、弱々しいボールになってしまいます。

最有効ドリル

「力感8割ショット」

8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。

スライス、フック、フェード、ドロー、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。

簡単ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドースイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを20秒以上かけて、ゆっくりシャドースイングを行います。

特にセットアップに注意します。

仮想的なボール位置は左足寄り、フォローは左サイドに出しながら、高めにしっかり振りぬきます。

ローフェード(打ち出したボールが、ほとんど真っ直ぐで、高さは低くめに出て、落ち際で少し右に曲がるボール)を打てるようにします。

ノーマルフェードとの違いは、ボールを少し右足寄りに置いて、フィニッシュの高さをだいたい低く止める点です。目線も低めにします。体幹をしっかり使って腕の動きよりも体の強い回転を意識します。

もう少し曲げて、スライスぐらいにしたい場合は、インテンショナル(意図的)にセットアップを調整します。ボール位置は右寄りとして、フィニッシュを低目に抑えることに加え、グリップは手の中で左に回してウィークぎみにして、フェースの向きはターゲット方向、オープンスタンスで、肩もターゲットの左を向けます。

ダウンスイングで、フェースが閉じることを、すこし我慢して、本気で肩の向きに振るようにして、フォローで左サイドに低めに止めるようにします。

フォローを左サイドに低く出すことで、ヘッドの軌道は、フェースの向きに対して少しカット軌道になります。そのため、ボールにはスライス回転がかかります。

低くフォローを出して、フィニッシュも低く止めようとすることで、ダウンプローの程度が強調され、出球は低めになります。ただし、上半身まで左に突っ込んでしまうと、左に出て左に曲がる、チーピンに成ることもありますので、注意が必要です。

チェック分類

カメラ以外

対象
レベル

80台

重要度

推奨

分類

基本

リズム&
バランス

軌道
方向性

飛距離

センス
スコア



できていない場合の問題点

安定してローフェードが打てない場合、ノーマルのセットアップで、右を向いていることがあります。

最有効ドリル

「力感8割ショット」

8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2~3割落として、しっかりターゲットを狙います。

スライス、フック、フェード、ドロー、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。

簡単ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドースイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを20秒以上かけて、ゆっくりシャドースイングを行います。

特にセットアップに注意します。

仮想的なボール位置は右寄りで、フォローも高くないように、低めに左サイドに振って低めに止めます。

ノーマルドロー(打ち出したボールが、ほとんど真っ直ぐに飛んで、落ち際で少し左に曲がるボール)を打てるようにします。

ノーマルショットから、フォローを高く出すイメージだけでも、ドローにできます。肩の向きは右に向けなくて、目線を少し右に向けるだけでもいいです。

さらに曲げたフックにしたい場合は、インテンショナル(意図的)にセットアップを調整します。グリップを手の中で右に回して少しストロング寄りにして、フェースの向きはターゲット方向、クローズドスタンスで、足元も肩も、ターゲットの右を向けて、ボールを少し右足寄りに置きます。

本気で肩の向きに振るようにして、フォロー

は大きく高めに振りぬくようにします。

フォローを高く出すことで、フェースの向きに対してヘッドの軌道は、少しフック軌道になります。そのため、ボールにはフック回転がかかります。

ボールが右足寄りになると、ヘッドの軌道が、インサド・アウトの(フック)軌道でボールに当たりやすくなります。

チェック分類

カメラ以外

対象
レベル

80台

重要度

推奨

分類

基本

リズム&
バランス軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

できていない場合の問題点

安定してドローが打てない場合、ノーマルのセットアップで、左を向いていることがあります。グリップがウィーク過ぎていても、ドローは出にくくなります。

最有効ドリル

「力感8割ショット」

8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。

スライス、フック、フェード、ドロー、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。

簡単ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドースイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを20秒以上かけて、ゆっくりシャドースイングを行います。

特にセットアップに注意します。

フォローを高めにします。

ハイドロー(打ち出したボールが、ほとんど真っ直ぐにでて、高さは高くあがって、落ち際で少し右に曲がるボール)を打てるようにします。

ノーマルドローとの違いは、フィニッシュを、思いっきり高くすることと、ボールを通常ショットの位置より左足寄りにすることです。肩の向きは右に向けなくて、視線を少し右に向けてもいいです。

さらに曲げたフックにしたい場合は、インテンショナル(意図的)にセットアップを調整します。グリップを手の中で右に回して少しストロングにして、フェースの向きはターゲット方向。クローズドスタンスで、足元も肩の向きも右に向けます。

本気で肩の向きに振るようにして、フォローは大きく、ノーマルドローよりもさらに高く振りぬくようにします。

フォローを高く出すことで、フェースの向きに対してヘッドの軌道は少しフック軌道になります。そのため、ボールにはフック回転がかかります。

高めに振り出して、高く振りぬこうとすることで、ボールヒットでのダウブローの程度が少し抑えられ、打ち出し角度が高くなります。

チェック分類	対象レベル	重要度	分類				
			基本	リズム&バランス	軌道方向性	飛距離	センススコア
カメラ以外	80台	推奨			◎		○

できていない場合の問題点

安定してハイドローが打てない場合、ノーマルのセットアップで、左を向いていることがあります。グリップがウィーク過ぎていても、ドローは出にくくなります。

最有効ドリル	簡単ドリル
「力感8割ショット」 8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。 スライス、フック、フェード、ドロー、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。	「鏡の前でゆっくりシャドーイング」 鏡の前に立って、1回のスイングを20秒以上かけて、ゆっくりシャドーイングを行います。 特にセットアップに注意します。 フォローを思いっきり高くします。

チェックポイント

ロードロー

ロードロー（打ち出したボールが、ほとんど真っ直で、高さは低く出て、落ち際で少し左に曲がるボール）を打てるようにします。

ノーマルドローとの違いは、ボールをだいたい右足寄りにすることと、フィニッシュを思いっきり低く止めることです。肩の向きは右に向けなくて、目線を少し右に向けてもいいです。体幹をしっかり使って腕の動きよりも体の強い回転を意識します。

さらに曲げたフックにしたい場合は、インテンショナル（意図的）にセットアップを調整します。グリップを手の中で左に回して少しストロングにして、フェースの向きはターゲット方向。クローズドスタンスで足元も肩の向きも右に向けます。

本気で肩の向きに振るようにして、フォローはノーマルドローよりも低く止めてフィニッシュします。

ボールが右足寄りになると、フェースの向きに対してヘッドの軌道がインサイド・アウトの（フック）軌道でボールに当たりやすくなります。

低く振り出して、低くフィニッシュで止めようとするので、ダウンスローの程度が強調され、出球は低めになります。ただし、ヘッド軌道がアウトサイド・インでの逆球のスライスになりやすいので、注意が必要です。

風が強い時などに使える球質ですが、むずかしいショットの中の一つです。

チェック分類

カメラ以外

対象
レベル

80台

重要度

推奨

分類

基本

リズム &
バランス

軌道
方向性

飛距離

センス
スコア



できていない場合の問題点

安定してロードローが打てない場合、ノーマルのセットアップで、左を向いていることがあります。グリップがウィーク過ぎていても、ドローは出にくくなります。

最有効ドリル

「力感8割ショット」

8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。

スライス、フック、フェード、ドロー、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。

簡単ドリル

「鏡の前でゆっくりシャドーイング」

鏡の前に立って、1回のスイングを20秒以上かけて、ゆっくりシャドーイングを行います。

特にセットアップに注意します。

仮想的なボール位置を右寄りにして、フォローを思いっきり低くします。

通常のクラブやパターにおけるフェースの、どこにボールが当たっているのか、感じることができるようになります。

フェースの、どこにボールが当たるのかによって、ボールの球筋が変わります。

ヘッドのトゥ寄りにボールが当たるほど、ギア効果(ボールがヘッドに当たって、ヘッドが回転すると、その逆方向の回転がボールにかかる)によって、ボールにはフック回転がかかり、左に曲がりやすくなります。

ヒール寄りでは、スライス回転がかかって、ボールは右に曲がりやすくなります。

ヘッドの、芯から外れる程、ボールの初速は遅くなり、飛距離は落ちます。芯から1cm以上離れると、ボールの飛び方は急激に不安定になります。

ドライバーでは、ドロー回転でかつボールのスピン量が抑えられた方がボールは伸びるため、芯からほんの少し、トゥ寄りの上寄りが、最も飛距離が出るポイントとなります。

感覚でわかりにくいなら、ヘッドにショットマーカと言われる感圧ペーパーでできたシールを貼って、打点を確認してもいいです。お店のレシートも感圧ペーパーですので、それを糊ではってでもいいですし、銀色のガムテープでもある程度判断できます。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム＆ バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
カメラ以外	80台	推奨			○		◎

できていない場合の問題点

ボールがどこに当たっているか、わからないままでは、スイング修正の効率が悪くなります。

最有効ドリル	簡単ドリル
「ショットマーカー」 ヘッドにボールが当たると、跡が着くテープなどを貼ります。 市販品では「ショットマーカー」として売られているものもあります。 ガムテープ、特に銀色のガムテープをヘッドに貼っても、ショットするとボールの跡が残り、ヒットイングポイントを確認できます。ガムテープは値段が安くて、気軽に使えて便利です。	「力感8割ショット」 8割ぐらいの力感でショットします。9番アイアンでの通常の飛距離よりも2～3割落として、しっかりターゲットを狙います。 フェード、ドロー、高い球、低い球など、いろいろ球質をコントロールして打ってみます。 そして、ヘッドのどのあたりにボールが当たったのか感じるようにします。

ゴルフイングDNA
チェックリスト解説書
(メンタル編)

目的、大目標、段階的目標設定

ワクワク感を感じて、目的、目標設定を行うようにします。

成りたいあなたをイメージして、目的をはっきりさせます。目的をできるだけ具体的に表した言葉を大目標とします。

そして、さらにその大目標を達成するために、積みあげるべきいろいろなことが見えてきます。それを段階的目標としてリストアップします。目的は数値化できなくてもいいのですが、大目標や段階的目標は、達成したかどうか、誰にでもわかりやすいように、具体的に数値化された言葉とします。

また、目的、大目標、段階的目標は、誰にでも見えるところに、紙に書いて

貼っておくことをお勧めします。そうすることで、あなたの心にしっかり定着できます。

さらに、あなた以外にも、あなたが成りたい姿を伝えることで、いろいろなサポートを受けることもできます。

目標リストの紙を貼る場所は、洗面所の鏡の横とか、テレビの横など、いつも必ず目にするところがベストです。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム & バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
メンタル	100 以上	◎	◎				○

できていない場合の問題点

ワクワクする明確な目標が設定されていないと、やるべきことが定まらないため、上達が遅くなります。

最有効ドリル	簡単ドリル
「目標を紙に書いて貼り出す」 ワクワクを感じる目標を紙に書いて、他の人からも見える所に、貼り出すようにします。 いつまでに、どうなっているのか、そのご自分の姿が見えるような、具体的な数字が入った、短い文章が最適です。 最終目標に到達するために達成すべき、段階的目標もしっかり設定します。	

同時に2つ以上のことをやろうとしても、うまくいきません。ですから、少なくとも1回のスイングで直そうとする点は、1点だけにします。

一度にたくさん直そうとするほど、何をやっているのかわからなくなります。ゴルフはほんの少しの変化で、ボールフライトは大きく変化します。ボールヒット前後の、それぞれ30秒分の1秒の間で、シャフトの太さ2本分の変化が、スライス、フック、ストレート、フェード、ドロウとなります。

ですから、基本的には直すべき点は最も重要で影響力のある数点に絞って、それを少しずつ直していくようにします。

長い時間、ショット練習やパター練習などを行っている、飽きてくるものです。そんな時は、3つぐらい修正点を決めておいて、ショット毎や何ショット毎などに1点ずつ、3つぐらいのチェックポイントを回しながらチェックしていきます。脳は

同じ回路を使い続けると疲れてきますので、少しずつ使う回路を変えて元気を保つという感じですか。

例えば、同じ問題を直すために適したいくつかのドリルを、サーキット的に順にやるなどでもいいです。

ただし、ラウンドではスイングのことは考えないで、ターゲットに集中します。考えてしまうと体全体の動きの調和がとれず、バラバラに動いてしまいます。それでは修正したい問題の改善どころか、いつもできていたことまでうまくこなせなくなってしまう。

ラウンドでは、どこにどんなボールを打つのか、そのイメージを描いて、ターゲットに意識を集中させて、ショットやパッティングをするのみです。

チェック分類	対象レベル	重要度	分類				
			基本	リズム＆バランス	軌道方向性	飛距離	センススコア
メンタル	100以上	◎	◎				○

できていない場合の問題点

一度にたくさん直そうとすると、迷いが多く、上達の効率が悪くなります。

最有効ドリル	簡単ドリル
「1回のスイングで考えることはひとつ」 1回のスイングで直そうとする点は、1点だけにします。 ただし、セットアップに関することは10や20ぐらいあっても大丈夫です。	

自分だけの「秘密のパー」

自分だけの「秘密のパー」を設定してプレーするようにします。誰に言うということではなく、自分の心の中のパーということで「秘密」としました。

「秘密のパー」の設定方法。

毎回同じコースを回る場合、過去10回のスコアカードの中で、スコアの合計が最も悪かった時のスコアカードの各ホールを、今からラウンドするスコアカードの脇に書きます。それを「秘密のパー」としてラウンドします。

初めて回るコースなどでは、最悪スコアではなく、ハンディキャップまたは、最悪オーバーパー数を使ってもいいです。目安としては100をまだ切ったことのない場合は、最悪オーバーパーで、100を切ったことがある場合は、ハンディでやるという事です。

過去10回のスコアで最悪のオーバーパー数を、これから回るコースのスコアカードの難しいホールに多く振り分けます。ハンディキャップを使う場合はハンディを振り分けます。

例えば、+18以下の場合は、難しいホールから順に1を足しておきます。+18より多い場合は、すべてのホールに1を足して、18から差し引いた分を、難しいホールから順に1を追加するというようにします。例えばHC25なら難しいホールから順に7ホールはダボでもいい、残りはボギーでもいいということになります。

ちなみに、ホールハンディは、1が一番難しいホールです。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム& バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
メンタル	100 以上	◎	◎				○

できていない場合の問題点

コースで設定されたパーを意識し過ぎていては、無理な(無謀な)プレーをすることが多く、戦略を練ったプレーができません。

最有効ドリル	簡単ドリル
「自分だけの秘密のパーを設定」	

ラウンド中、スイングをあれこれ考えないようにします。

ターゲットを、狙うことだけに集中してスイングします。スイングの反省などは、ラウンド後に思い出しながら行います。

ショットとショットの間は、ゴルフ以外のことを話題に、同伴競技者の方とリラックスしながらラウンドできると、ショットでは、ショットそのものに対してさらに深く集中できます。

ショットの時に使うクラブ選択が決まったら、そこからはターゲットに集中します。

練習のためにラウンドしている場合は、修正ポイントを一つぐらいは考えてもいいです。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム＆ バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
メンタル	100 以上	◎	◎		○		

できていない場合の問題点

ターゲットに集中していないと、プレーに集中できず、スコアがまとまらないばかりか、体の動きもバラバラになります。

最有効ドリル

目の前の1打に集中するように、心がけます。

簡単ドリル

期待感などを元に感情を変化させないようにします。

このショットなら出来るかもしれないと思う成功確率が低いショットを打とうとすることが、最悪のシナリオへの入り口となります。

成功確率がほとんどないような、掛けになるようなショットを打とうとした結果、失敗して怒りを爆発させてしまうことがあります。

しかしそれでは、明らかに単なる無謀であり、良いスコアにはつながりません。そのようなショットは、一発勝負で、ここでピン横に付けてワンパットで沈めなければ勝てないという場合など、特別な状況での選択以外はありません。

100回打ったら、一発ぐらい打てるかもしれないショットが、たまには成功してうれしい気持ちになることもあるかと思います。しかし、そのようなショットでは戦略も練ることができず、うまくスコアを作ることはできません。

無謀なショットを打つなら、それが失敗しても感情を高ぶらせないなら、次のショットへの悪い影響は減らせます。

逆に、たまたまバーディーなどが出て大はしやぎすると、次のショットに影響が出てしまいます。これは、期待感とは違いますが、次のショットまでには心を静かにして、静かな水面のようにします。

チェック分類

対象
レベル

重要度

分類

基本

リズム＆
バランス

軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

メンタル

100
以上



できていない場合の問題点

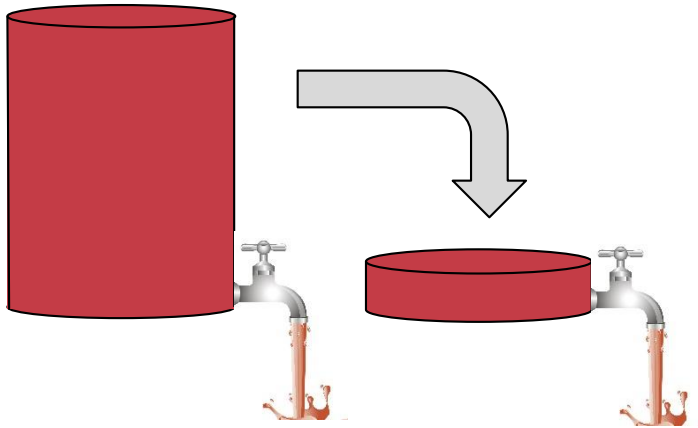
期待感を元に感情を変化させていては、プレーが感情に影響を受けやすく、トラブルがまたトラブルを呼ぶパターンに陥ります。

最有効ドリル

無謀なプレーを行わないことが第一ですが、こうあるべきとは、できるだけ考えないようにします。

簡単ドリル

怒りの容器



自分自身の怒りを、第三者的に見る事ができるようにします。

不意のトラブルなどが発生すると、怒りの気持ちが出てくるものです。その怒りを放置しておくと興奮が収まらず、さらにトラブルを発生させてしまうことにもなります。

怒りの気持ちが出てくることはしかたのないこととしても、その怒りの状況を第三者的に見つめてみましょう。怒りはだんだん静まってくるものですが、その様子を感じます。

そうすると、なぜ怒りが出てきてしまったのか、その要因も冷静に見ることが出来るようになります。そして、怒っている自分自身が、怒る必要も無いことで興奮していることが理解でき、怒りの量も段々減らせるようになります。

チェック分類

メンタル

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム &
バランス

軌道
方向性

飛距離

センス
スコア



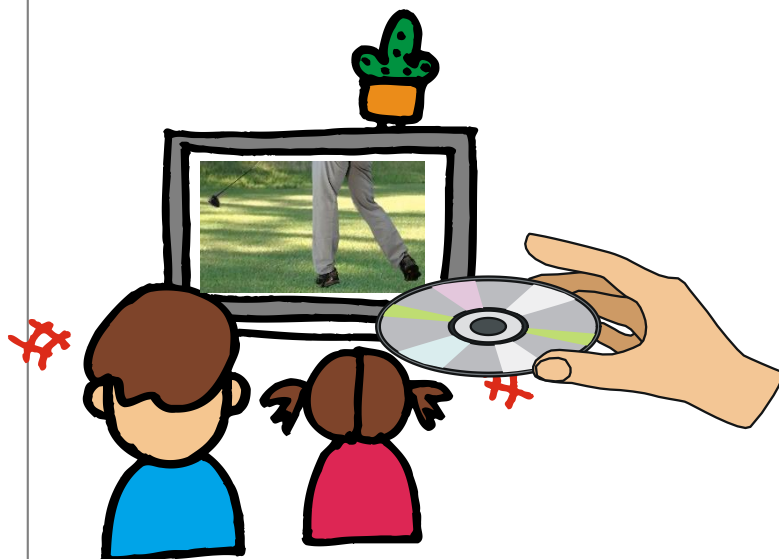
できていない場合の問題点

自分自身の怒りを第三者的に見る事ができないでいると、プレーが感情に影響を受けやすく、トラブルがまたトラブルを呼ぶパターンに陥ります。

最有効ドリル

第三者的に自分自身を見つめ、怒りの量を確認するようにします。

簡単ドリル



イメージトレーニングを行うようにします。

自分が目指すスイングやパッティングを行っている、目標とする人などの映像を、定期的に見るようにします。

動画を見続けることで、実際のスイングやパッティングストロークが、その映像の中のスイングやストロークに近づいてきます。

ただ見て、その動きを感じるだけで、脳の中で動きの回路が形成されて、実際の動作も変化してきます。

毎日、30分、同じ時間などに見ることを続けることがかなり効果的です。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム＆ バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
メンタル	100 以上	◎	◎				○

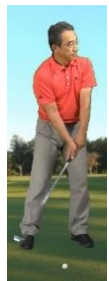
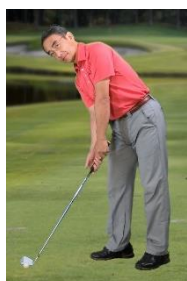
できていない場合の問題点

動画を使ったイメージトレーニングをしていないと、動きのイメージが固まりにくいままとなります。もっと早く上達できるのに、上達を遅くするということにもなります。

最有効ドリル

定期的に、決まった動画を見るようにします。

簡単ドリル



いつも同じセットアップルーティン(いつもと同じ動作)を行うようにします。

お茶の作法など、決まった手順で、いつもと同じ時間をかけて動作することで、心が安定してきます。

そして、その決まった動作から、集中のモードに入ることができるようになってきます。ボールの後ろからターゲットを確認した瞬間や、セットアップでヘッドをボールの後ろにセットしたら、そのタイミングから自動的に集中することができます。

自分自身がしっくりくる、集中モードに入りやすい、いつも同じ手順、同じ時間をかけた、セットアップルーティンを見つけて、それを毎回実行してください。

練習では時間を短縮して練習効率を上げるため、ラウンドモードと練習場モードの2種類用意してもいいです。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム& バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
メンタル	100 以上	◎	◎	○			

できていない場合の問題点

いつも決まったセットアップルーティンを行うようにしていないと、集中のタイミングが作れません。スイングするリズムや動きが変動して、再現性の高い一定したスイングができません。

最有効ドリル

自分にピッタリのセットアップルーティンを作って、ショットするときはもちろん、シャドースイングをするときもひたすら実践します。

簡単ドリル

フルショット以外の練習が、9割以上となるようにします。

確かに、スコアの潜在能力は飛距離です。それを否定するわけではありません。とはいえ、練習場に行くと、すぐにドライバー持って、打ち続けてしまうことは、やはり心の問題です。

そして、誰だって、ショートゲームがスコアに直結することは、頭では理解しています。そして、パッティングやアプローチを含む、100ヤード以下のプレーは、ゴルフのプレー全体の半分以上です。

また、ドライバーショットを良くするより、100ヤード以下のショートゲームのスコアを良くする方が簡単です。体力や可動域なども、それほど必要ではありません。

確かに、一打目のドライバーショットが、いきなりトラブルでは、そのホールはがんばる気力もなくなるということも事実です。

しかし、そのトラブルの後始末である、フェアウェイに戻すショットや、次に打ちやすい所に打つショットは、ショートアイアン以下の、小さいクラブである場合も多いのです。そんなリカバリーのためにも、ショートゲームは大切です。

また、フルショットではなく、力感を押さえたゆったりとしたリズムでの練習は、フィードバックが容易なため、ショットの上達には最高です。体力の消耗も少ないので、たくさん練習することもできます。

チェック分類

対象
レベル

重要度

分類

基本

リズム &
バランス

軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

メンタル

100
以上



できていない場合の問題点

フルショットばかりの練習では、スコアの伸びが遅くなります。

最有効ドリル

「ショット基礎アプローチショット」

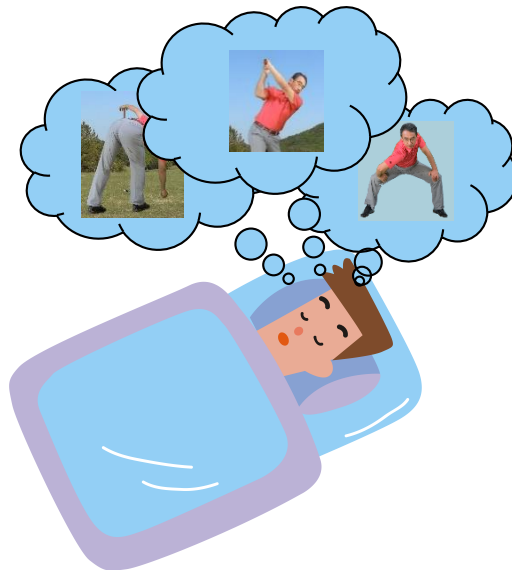
SWで15y程度キャリーさせるノーマルアプローチショットを、ショット基礎練習として徹底的に行います。

簡単ドリル

「パッティングノルマ」

1mを連続何回、10ヤードで2パット以内を連続何回とか、連続ではないとしても、合計何回までやるなど、ノルマを決めて練習します。

前日事前シミュレーション



プレー前日に、プレーする日のひと通りの行動の事前シミュレーションを行うようにします。心を狙った状態にするテクニックとして、あらかじめ行う行動を決めて、そのとおりに実行するという方法です。

例えば、ゴルフのプレーの前の晩などに、次の日、朝起きてからプレーまでの行動を決めておいて、イメージで行動するというやり方です。コースがわかっているなら、想像でプレーまでやってみると完璧です。

やることの抜けも見えてきて、時間的余裕も生まれます。時間ギリギリに行動すると、あせってアドレナリンが出ることで興奮状態になってしまい、リズムが早くなりトップが浅くなり手打ちの傾向が強くなってしまいます。当然、心が平静でなくなってしまいます。

コツとしては、リラックスできる場所では、非常にリラックスしたイメージを抱きます。そして、集中すべきところでは、立ち会いを迎えた剣士になりきったつもりになります。隙がなく、何も考えない、無の状態になっているあなたを、あたかも幽体離脱して見ているように、はっきりとイメージします。

チェック分類

メンタル

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム &
バランス

軌道
方向性

飛距離

センス
スコア



できていない場合の問題点

前日などの事前シミュレーションを行っていないと、思いもよらないことで時間をとられ、そのために焦ることになって、アドレナリンも噴出し、トップが浅くなり手打ちの傾向が強くなってミスを起こしやすくなります。また、心の準備が追いつかず、落ち着いた心でプレーすることができなくなります。

最有効ドリル

「普段の生活の事前シミュレーション」

ゴルフに限らず、普段の生活に対しても、寝る前に事前シミュレーションしてみることもいいトレーニングになります。

簡単ドリル

ノルマを設定した練習をするようにします。

基本的な練習は続けていると脳が飽きてしまい、なかなか続けられないものです。しかし、そんな単純な練習で、基本的な動きを自動化(小脳にプログラムすること)できると、緊張する場面や、難しい状況でも、打ちたい球筋をイメージするだけで、うまくショットできるようになります。

ノルマ練習の例としては、次のようなドリルがあります。パターでは、10～20ヤードを、打つ場所を毎回変えて、2打以内で、連続何回クリアするまで。ショットでは、距離の異なる複数のターゲットに、すべて当たるまで行うなどです。

このようなノルマが、ある意味で、楽しく練習できるコツです。集中しなければならぬ状況に自分を置いて、その集中している状態を、楽しみます。

ノルマの設定方法で、注意していただきたいことがひとつあります。それは、難易度設定です。難しすぎて投げやりになることだけは、避けるべきです。30分以内での成功確率がだいたい60%程度とします。難し過ぎると脳は達成することをあきらめてしまい、集中してできなくなります。

そして、だいたい80%以上の確率で達成できるようになったら、難易度をあげて、また達成率が60%程度になるように設定し直します。簡単にできると思ってしまうと、脳は楽しみを感じなくなってしまいます。

難易度がアップすることも、心の糧としての達成感となるので、継続して練習できるように大切です。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム& バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
メンタル	90台	◎	◎				○

できていない場合の問題点

ノルマを設定した練習をしていないと、基本的な練習にすぐに飽きてしまい、出来たで終わりで、さらに精度をあげることが出来ません。

最有効ドリル	簡単ドリル
「パッティングノルマ」 1mを連続何回、10ヤードで2パット以内を連続何回とか、連続ではないとしても、合計何回までやるなど、ノルマを決めて練習します。	「アプローチターゲット当て」 100ヤード以内で、ターゲットを決めてそれに当てます。 特に、15ヤード程度のキャリーで、ちょうど15ヤード先にボールが当たっても大丈夫な標的を置きます。練習場で物を置けない場合は、何かの目印を決めて、そこに何発キャリーさせるなどの、ノルマを設定した練習が効果的です。

今のプレーに、自分が今できる最善を尽くします。

ドライバーで曲げてトラブルになったとしても、次のショットで、できる限りのことをすれば、結局パーであがれたりします。

練習でもそうです。練習でも最善を尽くしましょう。

例えば、長いクラブほど難しくて、体力が必要だったりしますが、ショートゲームでは、年齢や体力にあまり関係ありません。正しく練習すればするだけうまくなります。パターなら忙しい仕事の合間に、朝や夜、家の中ででもいい練習が出来ます。

時間を見つけて、パターの基本練習である、1mぐらいの距離で練習して、打ち出し方向を安定させることに磨きをかけてみましょう。知らないうちにスコアが良くなっている自分自身を発見できます。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム＆ バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
メンタル	90台	◎	◎				○

できていない場合の問題点

目の前の一打に最善を尽くそうとしない、ラウンドではあきらめが早くなってしまう、一度大叩きをしたら、その日が終わりとなります。

練習では、ショートゲームの練習を継続できません。

最有効ドリル

普段の生活から、今の自分を冷静に見つめて、今、できることはないかを、徹底的に考え尽くすようにします。

簡単ドリル

基本的な練習を、繰り返し行なうようにします。いろいろな技術のベースとなる、基本練習は、できたら終わりではありません。

一旦出来たとしても、実際のラウンドなどで、何も考えなくても体が動いてくれて、少しでも精度良くプレーできるようにしたいものです。

箸を使ったり、自転車に乗るなど、1,000時間以上、3か月以上続けた運動は、小脳にプログラムされ、大脳では何も考えなくても、勝手に体が動いてくれるようになります。1000時間という時間は新しい言語のヒヤリングができるようになるとか、ピアノを引けるようになるということでも言われています。

ゴルフの基本的動作も同じで、ゴルフの基本的な動きは、徹底的に練習して、小脳に刻み込みます。そうすれば、緊張する場面や、難し

い状況でも、打ちたい球筋をイメージするだけで、うまくショットできるようになります。

さらに、名人の域に達するためには、1万時間とも言われます。オートマチックに良いショットが出るまでには、良いショットが2万球とも言われます。

また、1時間連続して練習するよりも、休憩を入れながら15分ずつ4回の方が、小脳への運動の定着が良いことが定説となっています。これは、外部刺激がないときに、運動情報が小脳で定着する働きがあるからです。

これらのことを参考に、基本練習の計画を立てて、コツコツ実行します。

チェック分類

メンタル

対象
レベル

80台

重要度



分類

基本



リズム &
バランス

軌道
方向性

飛距離

センス
スコア



できていない場合の問題点

基本的練習量が少ないということは、基本的な練習にすぐに飽きてしまっています。1回出来たら終わりとなっていて、さらに精度をあげるところまで達していません。

最有効ドリル

「ショット基礎アプローチショット」

SWで15y程度キャリーさせるすべてのショットの基礎となる練習を、徹底的に行います。

のめり込めるためのコツは、チェックポイントを設定して、それをクリアしようとすることです。また、ターゲットなどを設定して、そのターゲットに何発当たるまでやるとかのノルマを設定しても、単調とも思える練習が、楽しく継続してできます。

簡単ドリル

「ゲート通しパッティング」

20cmぐらい先に設定したゲートを通します。ゲートの幅で難易度が変化しますので、6割ぐらいの確率で通過できる幅などで練習します。

定番のウォーミングアップ

いつも定番のウォーミングアップ



練習はもちろん、ラウンド前も、いつも同じウォーミングアップを行うようにします。

普段の練習の時と同じウォーミングアップを、ラウンドの時にも行うことで、普段の体の動かし方の感じや、リズムを呼びこむことができます。

ウォーミングアップは、体をいつもと同じ状態にするということだけではなく、心もいつもと同じに近づけるという意味で、非常に大切です。

必ず、あなたの決まったウォーミングを決めて、それを淡々と実行するようにします。

※巻末の付録「ウォーミングアップ」参照

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム& バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
メンタル & フィジカル	80台	◎	◎				○

できていない場合の問題点

いつも決まったウォーミングアップをしないと、日によってスコアのばらつきが大きくなります。

最有効ドリル

定番のウォーミングアップを用意して、実践します。

簡単ドリル

悪いイメージを消し去る方法を、持っているようにします。

トラブルなどの状況をわざと思い描いて、それをイメージで消し去ってしまうという、ちょっと過激な方法もあります。

パットが寄らない、池ポチャなど、思いたくなくともチラリと頭をよぎる悪いイメージ。そんな映像は、潜在意識にはしっかり刻まれてしまいます。

実際にプレーを行う前までに、潜在意識に残った悪いイメージを消し去る必要があります。

イメージで消し去る方法は、いやなことが起きた映像を、まず頭の中の壁にでも描きます。そして、それを粉々に打ち裂くとか、銃撃してバラバラにして、さらに全部火炎放射器で燃やして

しまうなど、かなり強烈な消し方をします。

散々悪いイメージを消し去った後に、成功したイメージを描いておきます。

後は、何も考えないで、成功する確信を抱いてショットするだけです。

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム & バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
メンタル	80台	推奨			◎		○

できていない場合の問題点

悪いイメージから逃げていると、ミスショットが潜在意識に刻まれ、打ってはいけない逆球(思った方向の反対に行ってしまうボール)を打ってしまいます。

最有効ドリル	簡単ドリル
悪いイメージを思い浮かべて、心の中で粉々に破壊します。そして、最後に良いイメージを描きます。	

ゴルフイングDNA
チェックリスト解説書
(フィジカル編)

「JSNXベーシック体操」を朝起きてから、できるだけ早めにやるようにします。

JSNX(Joint Stabilization & Normalization Exercise)は、体幹を含めた、関節を安定させて、本来の体の使い方を再学習させてくれる体操です。

JSNXまたは、体幹や各関節を支える筋肉を正しく使えるための体操を継続的に行うようにします。

各姿勢において、3秒かけて姿勢を作り、脱力を5回繰り返します。

朝起きでお布団の中でもできる姿勢ばかりですから、毎日の週間とするためにも、いつも決まった時間に実施するようにします。

呼吸で体幹をしめる

(01)上向き寝お腹凹め

積極的筋収縮

(02)両脚お尻あげ

(03)片脚つま先外側倒し片側あげ(左右)

(04)片脚つま先内側倒し片側あげ(左右)

(05)片側肩甲骨後ろスライド&

片側脚あげ(左右)

(06)片脚内旋(左右)

(07)片手の甲上お尻乗せ外旋(左右)

(08)横向き体あげ(左右)

(09)脚曲げ腕支え

(10)肩甲骨前方スライド

※巻末の付録「JSNXベーシック体操」参照

チェック分類

対象
レベル

重要度

分類

基本

リズム&
バランス

軌道
方向性

飛距離

センス
スコア

フィジカル

100
以上



できていない場合の問題点

JSNXベーシック体操、または、それに代わる体操を、朝起きてからできるだけ体を動かす前に行っていないと、間違った筋肉の使い方をしてしまいます。

最有効ドリル

「JSNXベーシック体操」

簡単ドリル

「JSNXストレッチング」を、朝起きてからできるだけ早めに行うようにします。

寝ている間に凝り固まった筋肉を、伸ばすことで本来の可動域が回復できます。JSNXストレッチング以外でも、筋肉を本来の長さなどに戻す体操を行います。

JSNX(Joint Stabilization & Normalization Exercise)は、体幹を含めた、関節を安定させて、本来の体の使い方を再学習させてくれる体操です。

各姿勢30秒間、気持ちよく伸びていると感じる範囲で伸ばします。
(2)の肘開閉は、2秒に1回を10回、その後肘を開いて静止)

ストレッチング種目

- (01) 肩ひねり(左右)
- (02) 下半身ひねり(左右)& 肘開閉
- (03) 肩甲骨スライド&上半身ひねり(左右)
- (04) 長座前屈
- (05) 上体そらし
- (06) 正座前屈

※巻末の付録「JSNXストレッチング」参照

チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム& バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
フィジカル	90台	◎	◎	○			

できていない場合の問題点

「JSNXストレッチング」または、それに代わる運動を行っていないと、筋肉が硬くなったままで、間違った体の動かし方をしてしまいます。

最有効ドリル	簡単ドリル
「JSNXストレッチング」	

内転筋群を意識した歩行



股関節

内転筋群



大殿筋

歩く時、内転筋群を意識して、足の着地前に、内転筋群を使っているようにします。

内転筋群は、脚を内側に向かって引き寄せる筋群です。右脚だったら、左脚に向かって引き寄せる動きを行う筋肉群になります。

腿の骨は、横から骨盤にはまっていて、そのままお尻の筋肉である大殿筋を使って脚を伸ばそうとしても、脚が外に開いてしまい、しっかり伸ばせません。そこで、腿を締める動きを行うと、脚が外に開くことを防止できます。そうすると、お尻の大きな筋肉である大殿筋を存分に発揮させることができます。

そのために、地面を蹴る前に、両腿

をギュッと締めます。

歩くときのコツとしては、足を地面に着地させる時に、踵の真ん中より少し外側から着地して、親指と人差し指の間に体重が抜けて行くように、足の裏に斜めに体重をかけていきます。

この体重の抜け方を意識するだけで、着地直前に、着地する脚にほんの少し内転動作が入り、着地前に自然に内転筋群が動き始めてくれます。

やり方が悪いとx-脚になってしまいます。x-脚では、膝が内側に倒れ込んでしまいます。膝を入れるのではなく、脚全体を内側に引き締めるようにします。

チェック分類

フィジカル

対象
レベル

100
以上

重要度



分類

基本



リズム&
バランス

軌道
方向性

飛距離

センス
スコア



できていない場合の問題点

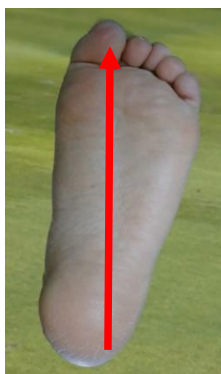
ラウンド中はもちろん、普段からも内転筋群を意識して歩いていないと、脚が外に倒れてからそれを元に戻そうと筋肉を使ってしまい、あらかじめ脚が外に倒れないように支える場合よりも、筋肉への負担がお大きくなってしまいます。そのため、18ホール回る間に脚に疲労が蓄積して、スコアが落ちます。

最有効ドリル

「内転筋群を意識した歩行」

常日頃、内転筋群を意識した歩行を行うようにします。

足を地面に着地させる時に、「踵の真ん中より少し外側から着地して、親指と人差し指の間に、体重が抜けて行くように、足の裏に斜めに体重をかけていく体重の抜け方を意識します。



簡単ドリル

長い棒素振り



長い棒素振りを左右往復10回を3セット、週2回行います。長い棒素振りは早く振れないため、下半身の動きで上半身をしならせる動きを習得するには最高の練習です。長いので前傾角は浅く、本来の上半身が自然に使われる感覚がわかります。腕の力で振るというよりも、背骨を軸として、回転する体幹に腕が付いていて、その先の長い棒が下半身で上半身をしならせたそのしなり戻りで振られます。

さらに、トップからの「間」としての両股関節をいったん入れるとか、腕をねじらないスイング、さらには、正しいスイングプレーンを作ることができます。当然、スイングのパワーアップにも有効です。

棒としては、直径2.5cm、長さ170cm前後、重さ530gの水道管用のグレーの塩ビ管が振っていて気持ちいいです。もう少しハードなものとしては直径2.5cm前後、長さは150cm前後、重さは750g前後の鉄管の表面に樹脂などをコーティングした物がホームセンターなどで売っています。スイングプレーン作り重視なら、もう少し長い180cm前後で、重さは500～600gぐらいの竹の棒なども効果的です。

チェック分類

フィジカル

対象
レベル

90台

重要度

推奨

分類

基本

リズム&
バランス

軌道
方向性

飛距離

センス
スコア



できていない場合の問題点

長い棒素振りを行っていないと、効率良く下半身の動きで上半身をしならせる動きを習得できないばかりか、スイング軌道を安定させることができません。また、手が主体のスイングからなかなか抜け出せないなど、スイングの基本的な動きの上達が遅くなります。

最も有効ドリル

「長い棒素振り」

簡単ドリル

定番のトレーニングを行うようにします。



体カトレーニングは単に筋力などの体カアップの目的だけではなく、土壇場で踏み留まる底力を鍛えるためにも、なくてはならない練習です。

「JSNXベーシック体操」の姿勢を保持する時間を30秒などに伸ばすだけで、筋力強化の良いトレーニングになります。各姿勢を30秒保持してから脱力し、すぐに、3秒で一回を5回繰り返します。

※巻末の付録「JSNXベーシック体操」参照

チェック分類

フィジカル

対象
レベル

80台

重要度



分類

基本



リズム＆
バランス

軌道
方向性

飛距離



センス
スコア

できていない場合の問題点

日ごろから定番のトレーニングを行っていないと、正しい体の使い方ができないばかりか、ここぞというときに踏ん張れません。

最有効ドリル

「JSNX(Joint Stabilization & Normalization Exercise)」

JSNXは、体幹を含めた、関節を安定させて、本来の体の使い方を再学習させてくれる体操です。

全体としては3つに分かれています。ひとつはお布団の中でもできる、筋肉を刺激する「ベーシック体操」、そしてベーシック体操をちょっと頑張って筋力強化するトレーニング編として「基礎トレーニング」と「応用トレーニング」があります。

簡単ドリル

ウエイト・ダブルハンド・スイング

ウエイト・ダブルハンド・スイングを20回、3セット、週2回行うようにします。重さは、18kg(男性)8kg(女性)ぐらいでできれば、十分です。



体の正面に振り出す時に、両腿をキュッと引き締めることに意識を集中させます。そして、腕の力は使わないで、腕は単なる紐として使います。重りが肩の高さまで来た時、お尻の両側がキュッと締まっているように、下半身の引き締めを大切にします。

意識する筋肉は、内転筋である腿の内側です。内転筋が使えると、お尻の大きな筋肉である大殿筋が自動的に使え、股関節を伸ばす動きでウエイトを体の正面に振り出せます。

脛(すね)は、できるだけ角度を変えないようにすることで、膝ではなく、股関節をより大きく動かすことができ、大殿筋強化に効果的です。

チェック分類

フィジカル

対象
レベル

80台

重要度

推奨

分類

基本

リズム&
バランス

軌道
方向性

飛距離

センス
スコア



できていない場合の問題点

ウエイト・ダブルハンド・スイングをしていないと、飛距離をもっと伸ばせるのに伸びきりません。

最有効ドリル

「ウエイト・ダブルハンド・スイング」を週2回行うようにします。

簡単ドリル

硬式野球ボールなど、できるだけ重いボールでのティーバッティングを、ゴルフのグリップで、左右30球3セットを、週2回行うようにします。



チェック分類	対象 レベル	重要度	分類				
			基本	リズム＆ バランス	軌道 方向性	飛距離	センス スコア
フィジカル	80台	推奨		○		◎	

できていない場合の問題点

硬式野球ボールのティーバッティングを行わないでいると、飛距離をもっと伸ばせるのに伸びきりません。

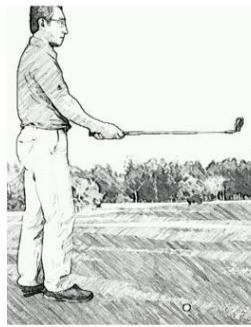
最有効ドリル

「硬式野球ボールのティーアップバッティング」を週2回行うようにします。

簡単ドリル

付録

セットアップルーティーン全体の全体像



真っ直ぐ立って
右肘えくぼを上に向け
左手親指の位置を決め
グリップをきっちり作る



両腕を一旦上にあげ
静かに降ろしてきて
右腕が体に少し触れたあたりで止める



ヘッドの入り方をイメージして
上半身は変化させないで
股関節を曲げながらヘッドをセット
ヘッドをできるだけ動かさないで足踏みして
足場を決める



両股関節を伸ばして
ヘッドをボールの上に浮かせ
ターゲットを見ながらワググル



息を吐きながらお腹を凹め
両股関節を曲げて重心を落とし
ヘッドを軽くソールするやいなや
フォワードプレスして
バックスイング開始

全体で約15秒

ワググルしながらターゲットを見てから約3秒でバックスイング開始

9番アイアンハンドアップ転がし

シャフトをボール側に持って行って立てる=フェースは右を向く



通常のセットアップ
=フェースはターゲット方向



シャフトを体側に近づけて寝かせる=フェースは左を向く

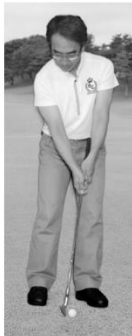


シャフトをボール側に持って行って立ててフェースが右を向いた状態で、
手の中でクラブを左に回し
フェースをターゲット方向へ向ける



ハンドアップによりヒール側が浮くので、
ボールはトゥ寄りにセットする

- (1) グリップはパッティングと同じでも
ショットと同じでもどちらでも良いが
短い転がしならパッティングと同じにしたほうが良い
- (2) ボールは転がしたいほど左脚寄りだが
その分ダフリやすくなる
- (3) ボールが沈んでいるなら左脚に多めに体重を乗せるが
その分バックspinが多くなり転がりは悪くなる



ボールに近づいて
シャフトを立てて
フェースをターゲットに向けるために
手の中でクラブを左に回すほど
ロフトが立って
キャリーが減って
ランが増える



ボール近づくほど
ランが増える



ボールの真上に
両目のラインがくるまでは
近づくことができる



ボールの真上よりも
両目のラインが外に出ると
急激に引っ掛けやすくなるので
ここまでは近づかないようにする

図・SWノーマルとパター風ショットの比較

パター風SWショット

- (1) 左脚7割
- (2) ボールヒットまで下半身固定
- (3) 距離を出したいときはヘッドに引っ張られても良い



15y以内に寄
せる場合はフィ
ニッシュま
で下半身固
定



15y以上なら
ヘッドに引っ
張られるに
任せる



20y以上なら
ヘッドに引っ
張られるに
任せるが、か
なり脚を使
わされる

練習場でのノーマルショット

- (1) 両脚均等荷重（芝の上なら左脚7割）
- (2) スタンスの幅の中で脚を使い切る
- (3) 下半身先行



ウォーミングアップ(動的ストレッチング)

各姿勢、1秒に1回、計5回あおるように動的に伸ばす



(01) 屈伸



(02) 横開脚
つま先正面(左右)



(03) 横開脚
つま先上向き(左右)



(04) 肩入れ(左右)



(05) 前後開脚(左右)



(06) 前後屈



(07) 体側
両腕伸ばし(左右)



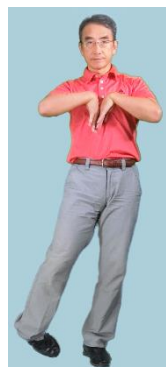
(08) 体側
両腕頭(左右)



(09) ふくらはぎ &
前腕小指側(左右)



(10) ふくらはぎ &
前腕親指側(左右)



(11) 右足首回し &
手の甲合わせ手首曲げ



(12) 左足首回し &
手の平合わせ手首曲げ



(13) 親指持ち
腕あげ(左右)



(14) 両腕広げブルブル



(15) 深呼吸

ウォーミングアップ(積極的筋収縮)

各姿勢、2秒(1~6)または4秒(7~9)に1回、計10回で10回目は各姿勢で5秒静止



(01)片脚前あげ&
腕広げ(左右)



(02)片脚後ろあげ&
腕広げ(左右)



(03)片脚横上げ&
親指甲側倒し(左右)



(04)片側股関節外旋&
指回し(左右)



(05)片側股関節内旋&
指回し(左右)



(06)全身クロス反らせ(左右)



(07)前方踏み出し戻り(左右)



(08)下半身ひねり入れ替え(左右)



(09)四股踏み(左右)

JSNXベーシック体操 & トレーニング

ベーシック体操として実施：各姿勢3秒かけて姿勢を作り脱力を、5回繰り返す
筋力強化トレーニングとして実施：各姿勢、30秒保持し脱力、
そこから3秒かけて姿勢を作り脱力を5回繰り返す



(01) 上向き寝お腹凹め



(02) 両脚お尻あげ



(03) 片脚つま先外側倒し片側あげ(左右)



(04) 片脚つま先内側倒し片側あげ(左右)



(05) 片側肩甲骨後ろスライド
片側脚あげ(左右)



(06) 片脚内旋(左右)



(07) 片手の甲上お尻乗せ外旋(左右)



(08) 横向き体あげ



(09) 脚曲げ腕支え



(10) 肩甲骨前方スライド

JSNXストレッチング

各姿勢、30秒間、気持ちよく伸びていると感じる範囲で伸ばす
(2の肘開閉は、2秒に1回を10回、その後肘を開いて静止)



(01) 肩ひねり(左右)



(02) 下半身ひねり(左右)& 肘開閉



(03) 肩甲骨スライド&上半身ひねり(左右)



(04) 長座前屈



(05) 上体そらし



(06) 正座前屈

図・日常生活の中でストレッチ

トイレの中で洋式便器に座り
「胸前腕クロス親指持ち腕持ちあげ」

最終形態



左腕を正面に伸ばして
手の平を上に向け
左肘の上に右腕を乗せる



外側になった左手で
右手の親指を持つ



両腕を上下させる
(1秒に1回を5回
左右入れ替えて1セット
として2セット行なう)

簡単な方法



腕を直角に曲げて
両肘を合わせる

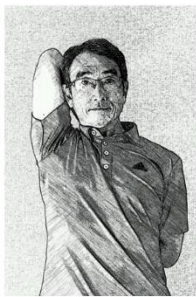


両腕を上下させる
(1秒に1回を5回
を1セットとして
2セット行なう)

お風呂で「背中両手クロス」



右腕を上からおろし
左腕を下からあげ
背中で握る
5秒静止
左右入れ替えて5秒静止
これを2回行なう



最終形態



簡単な方法

お風呂で「背中で合掌」



背中で指先を
上に向けて合掌
5秒静止を2回行なう



指先を下に向けてと
簡単になる

お風呂で「頭皮ずらし」
～上下スライド



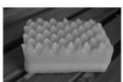
お風呂で「頭皮ずらし」
～親指と人差し指でつまむ



リンパマッサージ集

順番、方向、強さが大切

スポンジの山をつぶさない程度の強さ



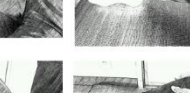
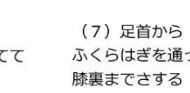
(5) 太ももを3分割
腿の内側と外側から
同時に鼠径部に向
かってさする
(各3秒1回)



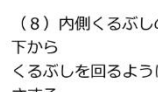
(4) 腿の内側の
付け根に手の指を当て
て股関節を開閉
(1秒5回)



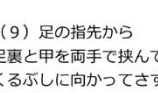
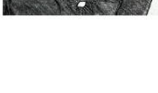
(1) 指先鎖骨引っ掛け肩回し
後ろから回して前に落とす
(3秒3回)



(2) 中指と薬指で
耳を挟むようにして
耳の辺りから
喉仏に向かってさする
(3秒3回)



(3) 腹式呼吸
(8秒2秒を3回)



(10) 足の指先から
腿の内側の付け根に
向かって脚全体をさする
(3秒3回)



(8) 内側くるぶしの
下から
くるぶしを回るように
さする
(1秒3回)



(9) 足の指先から
足裏と甲を両手で挟んで
くるぶしに向かってさする
(1秒3回)



(6) 膝の裏に
手の指4本を当てて
膝を曲げ伸ばし
(1秒5回)



(7) 足首から
ふくらはぎを通して
膝裏までさする
(3秒3回)



ストレッチポールでコンディショニング

■ 体をケアすることの大切さ

体をケアすることの大切さをご存知とは思いますが、今一度念を押させていただきます。筋肉は使わなかったり、逆に使いすぎると硬くなってしまいます。そして、本来の筋肉の硬さよりも硬くなった状態である拘縮と呼ばれるいわゆるコリが発生します。

また、コリから炎症になりまさに病気状態となることもあります。コリをそのまま放置していると筋肉全体はますます硬くなり石灰化という恐ろしいことまで言われています。そして何より、筋肉が硬くなるとはゴルフのパフォーマンスはあがるはずはありません。年齢とともに体は硬くなるのです。だからしょうがないなんて言っているのは、前には進めません。ちょっとしたケアで体はずいぶん変化します。

筋肉の凝った部分をほぐしてあげるには、まずは押してあげる、そして少し伸ばしてあげることで。ストレッチングだけでは特別な技術がないとなかなか筋肉は緩みにくいとも言われます。でも、お尻の深いところにある筋肉などを押そうとしても、普通の人ではとても指で直接押し込むなんてできません。でも、大丈夫です、あなたには体重というものが地球があなたを重力でしっかりと引きつけています。その重力を利用してあなたの筋肉を押し込めば、楽々マッサージできます。

また、重力は単に押すということだけではなく、伸ばすということにも有効利用できます。それが、直径約15cmのストレッチポールが活躍できるということにつながります。また、逆に重力があるために筋肉が常に緊張しているということにもなります。それをストレッチポールで重力から解放してあげることで、関節周りの筋肉はリラックスできる準備ができます。

行う順番にこだわらなくても、やりたいと思った姿勢からやってみればそれでいいです。

■ ストレッチポールなどの品定め

ストレッチポールは純正品ではなく青色をしたEVA(ビーチサンダルなどに使われる素材でエチレン-酢酸ビニル共重合樹脂)でできた2,000~5,000円の安い物。この青色が目安です。ホームセンターなどで時々ごっそりと売っています。ただし、硬さが実は難しく、柔らかすぎても硬すぎても使いにくいのです。しかし、EVA素材のものならまず間違いなくいい感じですが、実はストレッチポールは純正品だと1万円近くするのですが、私は表面素材が好きではないので、値段のためではなく感触からEVAのものを使っています。1,000円ぐらいのEPEポリエチレン素材のものもありますが、柔らかすぎていまいちです。

キャンプ用マットはマットの上で手や体などを適度に滑らせることができ、ヨガマットなどの滑りにくいマットより使いやすいというか、キャンプ用マットでなければならないという感じです。特に、姿勢を変えるときなど、滑ることでリラックスした状態を保ちながら姿勢を移行することができて最高です。また、キャンプ用マットでは表面が滑らかなので、拭き掃除でも気持ちよくきれいになりますが、凸凹したヨガマットだときれいに拭き取れないというか、そのまま洗うしかないですね。そしてさらに、キャンプ用マットは広いので、清々といろいろなポーズを作ることができ、特に大の字になって寝るときはマットと床の境界もなく気持ちいいです。

■ いつどれぐらいやるか

ストレッチポールは、いつどれぐらいやったらいいのかについてはやりたいと思った時にやりたい姿勢をやればいいです。まさにストレッチポールと戯れる感じでいいです。

ストレッチポールで体を押す場合は、同じ姿勢は10～30秒保持しますが、場所やコリ方に依存しますので、気持ちのいい程度の時間を目安にします。動かす場合は一秒に一回程度のリズムで10回ぐらいやればいいです。

また、押したり伸ばしたりする筋肉を強く意識します。意識するとしないのとでは効果に雲泥の差がでます。ストレッチポールでの問題点はやりながらテレビとかは見にくいという点です。しかし、全部やって15分ぐらいです。また、一度に全部やらなくても、やりたくなった種目だけをやってもいいです。ですから、ストレッチポールをやっている間は、ターゲットの筋肉としっかり会話しましょう。

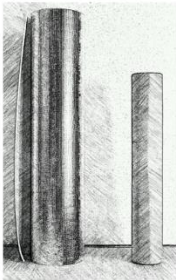
とはいえ、本当に真面目にやるなら2セットは行うと効果は断然アップします。一セット目は軽くウォーミングアップぐらいの気持ちで行い、二セット目をじっくり行うという感じです。あなたの生活リズムに合わせて、平日はいくつかの種目を少しずつ行い、週末は2セットコースをじっくり

行うというやり方もあります。

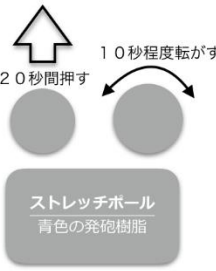
また、呼吸はまずは楽に自然呼吸です。ストレッチの時は息を吐きながらだとゆるみやすいですが、それも気が向いたら鼻で息を吸って口で息を吐くことを2対8ぐらいの時間の割合で行なってもいいです。しかし、無理に2対8の呼吸をしようとするとうしろ余計に緊張してしまう場合もあります。ですから、自然呼吸でやりながら、2対8呼吸を思い出したらやってみるぐらいの気楽さがむしろ効果的だったりします。

そして、やり終わったらマットの上に大の字になって寝てみましょう。背中がマットにべったりくっつく感じがでてきたらしめたものです。うまくできるほど体がゆるんで、やる前は凸凹していた背中がやった後はマットに均一に近く張り付いてきます。まずは、ストレッチポールと銀色キャンプマットを手に入れてください。それだけであなたの体へのケアの姿勢がガラリと変わり、ついつい体をやさしくいたわってあげるようになってきます。

ストレッチポールと戯れる～基本と押ししたり伸ばしたり開始運動



キャンプ用マット
表が銀泊
裏が青



↑ 20秒間押す
10秒程度転がす
ストレッチポール
青色の発砲樹脂



開始前と終了後の姿勢



ストレッチポールからの降り方

押すことと伸ばすことで筋肉と筋膜をゆるめる
体の前側は伸ばし、後ろ側は押すことで緊張を緩める

押すことで筋肉と筋膜をゆるめる
コリや痛みを感じるところで20秒程度押したまま止まりその後、ストレッチポールをコロコロ小さく10秒程度転がす



腿の横
☆大腿筋膜張筋



骨盤の斜め上
☆広背筋下部
☆外腹斜筋



お尻の斜め上
☆中臀筋
☆梨状筋など



腰を反らせる
伸：大腰筋
押：脊柱起立筋



背中を反らせる
伸：腹直筋
押：脊柱起立筋 僧坊筋



肩を反らせる
伸：大胸筋
押：脊柱起立筋 僧坊筋

上半身をゆるめる

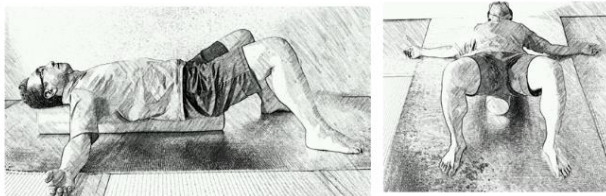
基本姿勢

ストレッチボールでの基本的姿勢



胸張り

基本姿勢から肘を床に付けたまま胸から肩のあたりまで腕を楽に動かして腕を床に動かす。頭の方向へ腕を動かすほど胸の前側に張りが出てストレッチできる。



両手組腕伸ばし

両手を組んで頭の上まで伸ばして行って体の前側をストレッチ。



第七頸椎押し

ストレッチボールの端に首の付け根を当てて両手で頭の重さを支えながら頭を少し落として第七頸椎を押す。



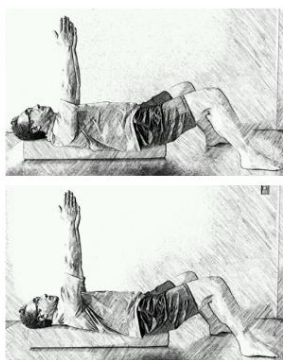
手先回し肩甲骨スライド

胸張りの形で手で円を描くようにして肩甲骨をぐるぐるスライドさせる。



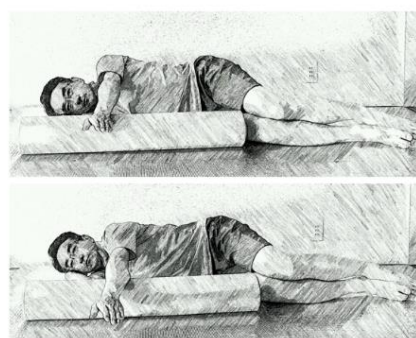
腕上下肩甲骨スライド

両腕を真上にあげ肩甲骨をスライドさせる動きで腕を上下させる。



腕転がし肩甲骨スライド

横向きになって、片腕をストレッチボールの上に乗せてストレッチボールを転がすようにして腕につながられた肩甲骨を体の正面方向にスライドさせる。



股関節や膝の周りを伸ばしてゆるめる

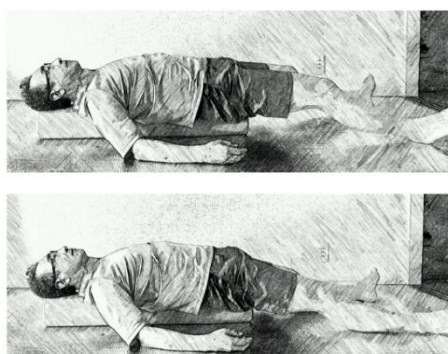
股関節前後揺らし

横になって上側の脚をストレッチボールの上に腿が直角になるように置いて股関節を体の前後に揺らす。股関節周りがゆるむ。



膝上下揺らし

基本姿勢から両脚を伸ばして膝を小さく上下に動かす。膝周りの筋肉がゆるむ。



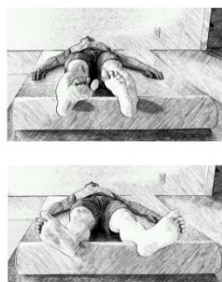
足裏向かい合わせ脚伸ばし

脚を伸ばして足の裏を向かい合わせ足裏をストレッチボール程度離して股関節の力を抜いて足の重さで伸ばす。内転筋群と股関節前側の筋肉のストレッチになる。



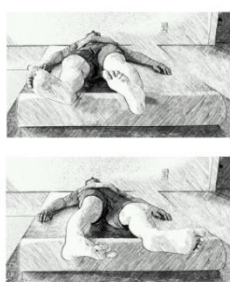
つま先開閉股関節ひねり

ストレッチボールの上に足首を置き脚全体をねじって両方のつま先を内側に向けたり外側に向けたりする。



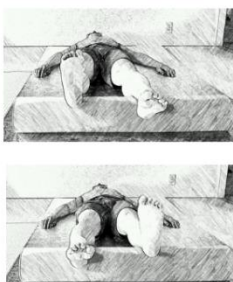
つま先ワイプ股関節ひねり

ストレッチボールの上に足首を置き脚全体をねじって両方のつま先を右側に向けたり左側に向けたりする。



ペダル踏み股関節スライド

ストレッチボールの上に足首を置き足首から先をペダルを踏むように交互に曲げ伸ばしする。



脚腕クロスストレッチ

片方の手は頭の方に向けて張りが出るまでスライドし、反対側の脚は自然に伸ばして体の斜め方向のストレッチを行う。



■ 注意点

背骨を反らすストレッチングでは骨粗しょう症などの病状があると注意が必要です。特に女性の場合は骨密度などを確認するとか、必要ならドクターと相談して行うようにしてください。また、どこでも押せばいいというのではなく、肋骨の特に下側には軟骨があり、この部分は非常に弱いので絶対に押さないようにします。スイングで痛めやすいのもこの肋骨の下側なので、痛いからゆるめようとして押してはいけません。

次に、第七頸椎押しでの注意点です。頸椎は頭の付け根から第一、第二と合計7つで一番下が第七頸椎で、胸椎と頸椎のつなぎ目にある首の骨になります。だいたい接合部というのは故障を起こしやすいもので、この第七頸椎もまさに接合部というか骨の構造が変化する部分にある骨です。首の後ろの背骨を手で触っていくと、首の付け根あたりにちょっと出っ張った感じのするところがあり、それが第七頸椎です。この第七頸椎はもともと背中側へ突起がある形ですが、背中側へずれやすく、肩こりから背骨全体の歪みや体の不調の原因になります。そのため、第七頸椎を軽く押してあげることで正常なポジションに収めてあげます。

ストレッチポールの上にストレッチポールのラインに沿って背骨を乗せて、頭を両手で持ってストレッチポールの端に第七頸椎を当てます。その形から頭の重さを両手で支えながら頭を下に落としていきますが、気持ちいいところまでで止めます。やりすぎると気持ち悪くなったりしますから過ぎたるは及ばざるが如しで、気持ちのいい範囲を守ってください。

また、ストレッチポールの上で腿の外側にある大腿筋膜張筋を押さえるとまず100%かなり痛いと感じます。しょっちゅうやっているとその痛みもなくなってしまうますが、最初はかなり痛いんです。そして、自分からやっている動きでは、痛みとほぼ確実にそこを避けるように動いてしまいます。本当は、一番痛みを感じるというか、一番硬くなっている筋肉を押せばいいのですが、自分ではなかなかできないということが現実です。そし

て、筋肉と筋肉が骨につながるところにある腱の近くの筋肉を押すと全体的にゆるみやすかったりします。硬いところを押せばいいというものでもないのですが、まずはいろいろ押してみて、硬くなっている部分を探してそこを押せばいいです。

また、何もしない状態で痛みがあるということは病的な何かがある可能性もありますから、押すことは禁物です。運動による遅延性筋肉痛も押しても効果はありません。遅延性ですから普段よりも負荷がかかると若い時なら次の日、年齢を重ねると2〜3日後に痛みが出るので、遅延性となっています。

また、私は左股関節変形症で通常なら手術が必要と言われるところを、手術しないでトレーニングにより筋肉でもたせています。そのため、ある部分の筋肉をあまりゆるめすぎると調子が悪くなり、筋力強化と弛緩の微妙なバランスを保たなければなりません。私と同じように関節の軟骨に病的問題がある場合は、ゆるめると調子が悪くなるという場合があります。ですから、今回ご紹介した筋肉をゆるめる方法をやってみて、関節の調子が悪くなった場合は整形外科で診てもらってください。ひょっとしたら軟骨が減っているなどの、病的原因があるかもしれません。早期発見で早めに対処できるに越したことはありません。

用語集

腰のフルターン

フィニッシュで腰の向きを、振り出し方向までしっかり向けること。

ゴルフイングDNA

そもそもDNAとは、遺伝情報を伝達することで知られている、2重らせん構造を持つ物質です。そこで、ゴルフにおける、ショット、パッティング、戦略、心、体など、ゴルフのうまさとかスコアに影響を与える、さまざまな因子を明確にして、それぞれの状態を把握することを「ゴルフイングDNA分析」と呼ぶことにしました。

スコアライン

フェース表面の溝のこと。この溝がボールに食い込んで、ボールにバックスピンがかかるようにする目的で、作られています。フェースの向きをチェックする場合に、このスコアラインの、一番下のラインを使うと、わかりやすくなります。

スパット

目印の意味。ボールの先にボールとターゲットを結んだラインであるターゲットラインをイメージできるための目印となる物や、芝の特徴点などを見つけて、ボールと目印でターゲットラインをイメージして、ターゲットラインに対してヘッドをセットして、そこに足踏みしながら入って行ってセットアップします。

シャフトライン

ターゲット後方から見た時の、セットアップでの、シャフトの延長線。

ショルダーライン

ターゲット後方から見た時の、セットアップでの、シャフトの付け根と肩を結んだ延長線。

セットアップルーティーン

いつもと同じ動作でセットアップすること。

インパクトライン

ターゲット後方から見た時の、ボールヒットでのシャフトの延長線。

グリップの左右の手のV

人差し指と親指の間のラインでできたVの字のこと。

手首のコック

手首が親指側に折れること。

ハーフウェイバック

バックスイングでシャフトが地面と水平になって、手元が腰の高さになったポジションのこと。

バウンス

ヘッドの下にフェースよりも下に飛び出ている部分。

ヒールアップ

トップに向かって左の踵があがること。バックスイングで腰が右にターンして、その左腰に左脚が引っ張られることで、左脚にゆるみがない状態で左踵が持ち上げられるようにします。

振り出し方向

ボールヒットのときの、ヘッドの軌道方向のこと。

ヒンジ

右手甲側に折れることを言います。ヒンジとは蝶番という意味です。

ボールの曲がり方(右打ちの場合)

スライス: 右に曲がる球

ドロー: 左に曲がる球

フェード: ほとんどターゲットに真っ直ぐ出て、落ち際に少し右に曲がる球

ドロー: ほとんどターゲットに真っ直ぐ出て、落ち際に少し左に曲がる球

右肘のえくぼ

右肘の内側のことで、セットアップで体の正面方向をむいていると、バックスイングで右腕がうまく使える。

ミート率

ヘッドスピードに対するボール初速。

ライ

球がある場所の状態のこと。

ライトエルボーライン

ターゲット後方から見た時の、セットアップでの、シャフトの付け根と右肘を結んだ延長線。

リーディングエッジ

フェースの下側の端のことを言います。ヘッドの向きなどに着目する場合は、フェースの溝の一番下のラインと考えていただいてもいいです。

ワググル

ボールを打つ前に、下半身の動きを使って、上半身をゆらして、その揺れがヘッドまで伝わり、ヘッドの重さと、ショットの感じをつかむ動作。

JSNX

JSNX(Joint Stabilization & Normalization Exercise)は、体幹を含めた、関節を安定させて、本来の体の使い方を再学習させてくれる体操。