



ゴルフライブ  
**Golf Live**



グリーンでボールが止まる!  
正しいダウングローの基本とコツ

# グリーンでボールが止まる！正しいダウ ンブローの基本とコツ



プロゴルファー兼レッスンプロ

小原 大二郎

アイアンの上達を目指そうとすると、“ダウ  
ンブロー”という言葉をよく耳にしま  
す。

ダウ  
ンブローとは、スイングが最下点に達する前に、クラブヘッドがまだ下降  
を続けている途中でボールを捉えることを言います。すくい打ちになってしま  
ったり、ダフってしまったり。正直難しい技術ですよね。

しかし、ダウ  
ンブローで打てるようになれば、正確にボールが運べて打数も確  
実に減っていきます。

そこで今回は、ダウブローの基本やコツをご紹介します。ぜひ今日から実践してみてくださいね！

## 目次

1. ダウブローで打つと、なぜ良いの？
  - 1.1. ダウブローで打つ3つのメリット
  - 1.2. ダウブローとアップブローの違い
  
2. コレで打てる！ダウブローのコツ3つ
  - 2.1. アドレス時に、体重を左右均等に
  - 2.2. 2点を意識してスイング軸を安定させる
  - 2.3. ハンドファーストを意識する
  
3. まとめ

## 1. ダウブローで打つと、なぜ良いの？

ダウブローで打てるようになると、すくい打ちやアップブローで打つ打球と軌道が変わります。ここでは、ダウブローが、どのようにボールの軌道に関わるのか、簡単にご説明いたします。

### 1.1. ダウブローで打つ3つのメリット

ダウブローで打つメリットは、”ボールが止まりやすくなること””飛距離が伸びること””ターフが取れるかっこいいショットが打てること”の3つです。

3つのメリットを理解して、キレイに飛ばすイメージを持ちましょう。

## バックスピんがかかり、ボールが止まりやすくなる

ダウブローで打った打球は、バックスピんがかかり、エネルギーの向きとは逆方向にボールを回転するため、互いのエネルギーを相殺してボールが落下地点に停止します。

せっかく打ったボールが、狙った地点に落とせても、勢いが止まらずそのまま遠くに転がってしまった…というミスがなくなり、狙った地点にボールを運ぶことができるようになります。

## 飛距離が伸びる

すくい打ちとは違い、ダウブローショットができるようになると、ロフト角が立つこと、ボールが高く上がるから、飛距離が上がります。

アイアンで例えると、ロフト角が立つことによって、番手1つ2つ上のクラブと同等のロフト角となるので、飛距離が上がります。また、バックスピんがか

かることによって、揚力が増し、より高い打球となることで、飛距離がアップします。

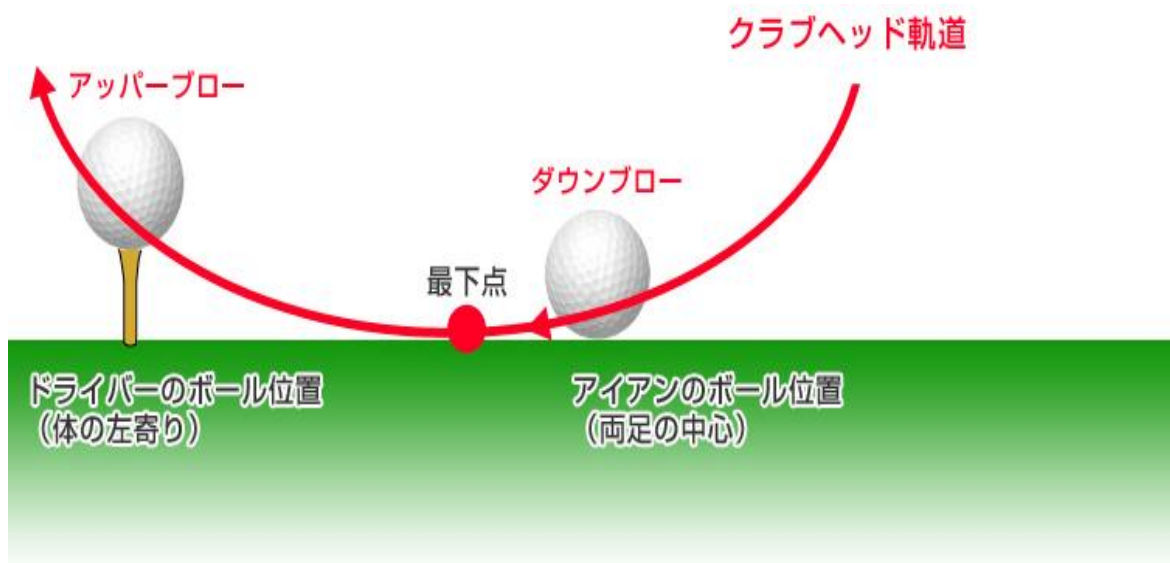
## ターフが取れるかっこいいショットが可能に

ダウブローで打てると、上から打ち込むことにより、キレイにターフが取れるようになります。

ターフがキレイに取れることによって、プロのようなかっこいいショットを打つことが可能になるだけでなく、良いスイングができています。という確認をすることもできるようになります。

## 1.2. ダウブローとアップブローの違い

ダウブローとアップブローの違いは、単純にボールの位置が違うため、ドライバーもアイアンも同じスイングで打つことによって、下の図のように、ダウブローになったり、アップブローになっているだけです。



「ここはダウブローにしよう。」と意識せず、この後にご紹介する方法で、スイングを意識するようにしましょう。

## 2. コレで打てる！ダウブローのコツ3つ

ダウブローを打つためには、「体重を左右均等にかけること」「スイング軸を固定すること」「ハンドファーストを意識すること」の3つが必要です。

3つのポイントを抑えて、確実にダウブロー習得へつなげましょう。

### 2.1. アドレス時に、体重を左右均等に

アドレス時には、左右の足の土踏まずに重心を置き、体重を半分ずつ乗せるイメージで、重心が均等になるようにしましょう。



アドレス時に、極端に左足に体重をかけてしまう方もいますが、そうするとダウンブローになりすぎてしまい、大ダフリの危険があります。アドレスから、インパクトに入った後に、左足の土踏まずに体重を集中させるようにしてみてください。

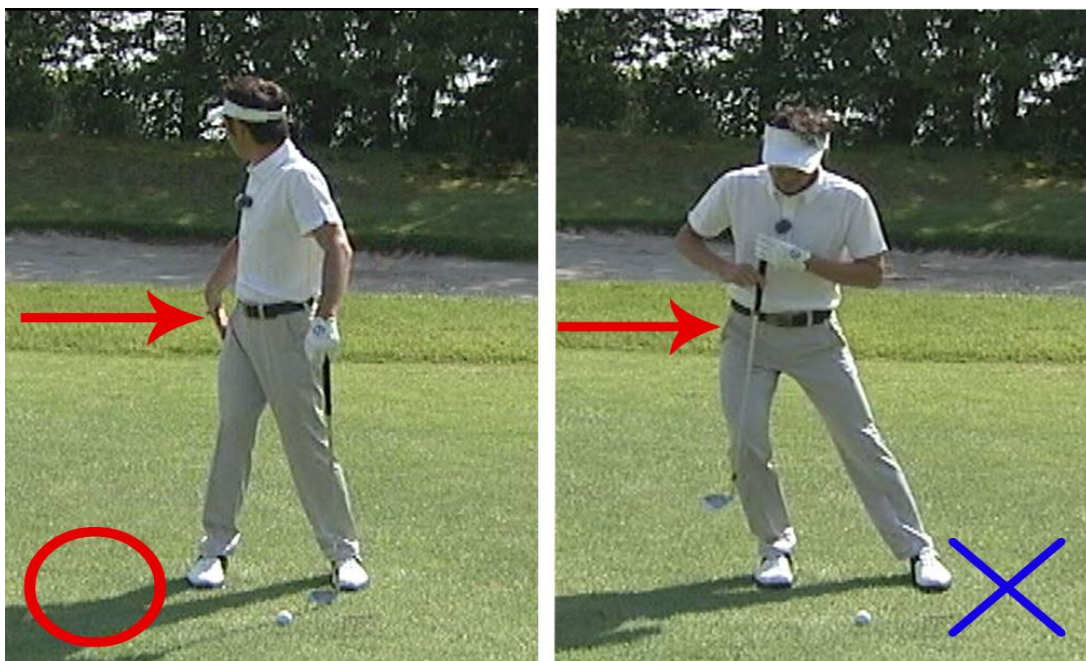
## 2.2. 2点を意識してスイング軸を安定させる

腰周りを意識して、しっかりとしたスイング軸を作りましょう。

ダウブローで打つためには、正しいスイング軸を心がけることが必要になってきますので、しっかり覚えて実践してみてください。

### 後ろを振り向くような感覚で、腰を固定する

後ろから、人に話しかけられたようなイメージで、腰を動かさずにスイングしましょう。

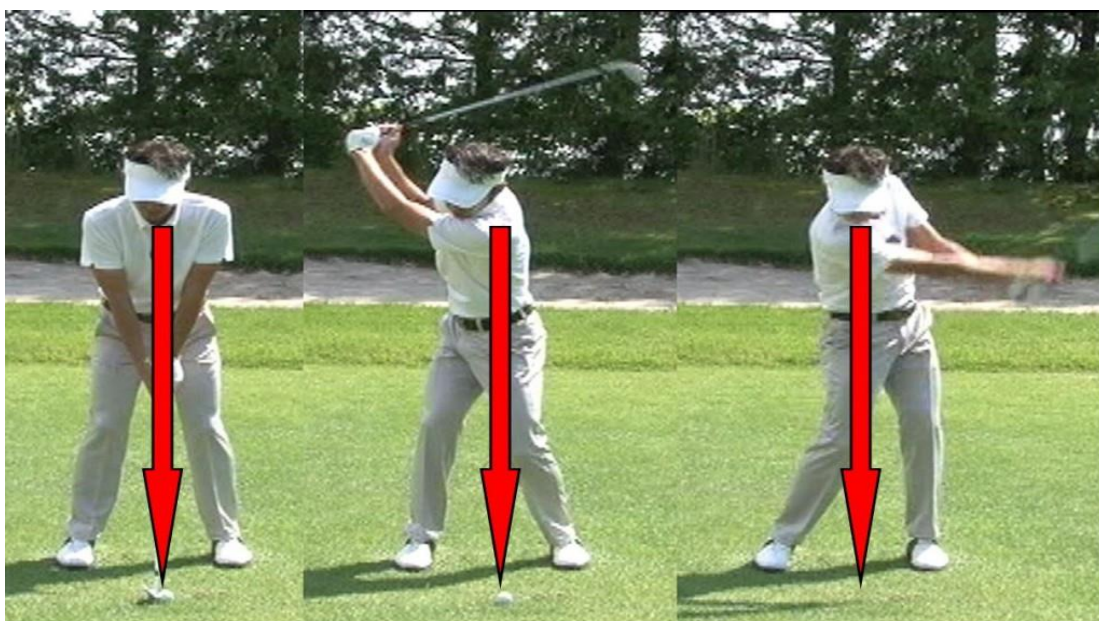


スイングする際に、腰が左右に揺れてしまう方がいらっしゃいますが、腰がブレてしまうとスイングが安定しにくいです。しっかりと腰を固定したスイングを心がけましょう。イメージとしては、人に後ろから声をかけられて、振り向くような感覚です。

またこの際に、ベルトをしている方はベルトのバックルを、ベルトをされていない方は、おへそが水平に移動するように意識ができると、よりキレイなスイング軸になります。

### ボールを見続け、ショット後も顔は固定する。

地球儀をイメージして、顔は地球儀の軸と考えて、顔の向きは逸らさず、身体だけが回るように心がけましょう。



時々スイングする際に、顔を左右に振ってしまう方がいらっしゃいますが、顔の向きが動くと、スイング軸がブレてしまいます。スイング中は、顔の向きが常に地面に対して垂直になるように注意し、地球儀をイメージして、顔は地球儀の軸と考えて、身体だけが回るように練習しましょう。

## 2.3. ハンドファーストを意識する

ハンドファーストで打つイメージを持ち、インパクト時に、手元を左足の外側に押し出すことを意識するようにしましょう。

ハンドファーストとは、クラブヘッドより手元が先行している状態です。どのクラブでもハンドファーストであることは大切ですが、ダウブローで打つためには、より一層ハンドファーストが大切になります。構えからインパクトまで、ハンドファーストでいることを心がけてください。

正しいハンドファーストのコツは、インパクト時に、手元を左足の外側に押し出す感覚を身につけることです。

トップを作ってから、しっかりと手をターゲットの方へ出して振ること、ドライバーのヘッドスピードをあげるようなスイングをすると、正しいハンドファーストのインパクトになります。

更に詳しくは『[動画有り](#)これで打数が激減！アイアンの打ち方最大のポイント』にまとめてありますので、あわせてご覧になってください。

### 3. まとめ

“体重を左右均等にかけること””スイング軸を固定すること””ハンドファーストを意識すること”の3点を意識して、正しいダウンスローが打てるようになりましょう。

また、スイングの上達には、客観的な目で、自分が正しくできているかどうかをチェックすることが大切になってきます。鏡や画像、動画などを使って、自分のスイングを客観的にチェックするクセをつけると、より早く上達することができます。