



飛 齊藤かおりの 飛ばしのメカニズム

齊藤かおりの飛ばしのメカニズム DVD Manual Part01

監修：江連忠ゴルフアカデミー

プロツアーコーチ・江連忠よりメッセージ

皆さんこんにちは、江連忠です。

皆さんに、齊藤かおりをご紹介します。

彼女は、ゴルフダイジェスト社が主催するドラコン大会で5連覇しています。

その中には320ヤード以上飛ばした記録もあります。

また、280ヤードの時もありました。

「どうして彼女がそんなに飛ばせるのか」と言うのは、このDVDで詳しく説明されていますが、彼女は実際に一般の方にレッスンしたり、ジュニアにレッスンしたり、時にはプロのキャディーをしたり、そんなにトレーニングする時間はないわけです。

その中でもどうやって、体力を維持して飛距離を維持していくか、色んなヒントがこのDVDには隠されています。

一般の皆さんが一生懸命すごいトレーニングをする、時間がないけれど練習しなければ、ということではなくて、ほんの少しの体の使い方、飛ばしの方法を理解していただけたら、非常に参考になる1本になっていると思います。

ですから、「彼女が本当に飛ぶ、特別だ」というのでなく、彼女の良いところ、飛ばしの本質をこのDVDで盗んでいただけたら、必ずや飛距離が伸びていくと思います。

今回このDVD作成について、インタビュー方式で作っていますが、その相手がうちのスタッフである大森です。

彼はスイングの分析、データの解析だけではなく、プロのスイングをチェックしたり、実際にコースに出てキャディーをしたり、そうやってアカデミーの一員として戦ってくれています。

齊藤かおりも大森さんの事を、すごく信頼しております。

話しやすい大森さんなら、齊藤かおりの深いところを引き出してくれると思います。

皆さん、この2人に注目して一言一言、何かヒントがあるので、逃さずにしっかりと理解するように、そして聞き逃さないように頑張ってこの1本を楽しんでください。

はじめに

皆さんこんにちは、江連忠ゴルフアカデミーの大森です。

誰でも飛ばしたいという気持ちは強いものです。

男子の場合は強い筋力で強引に飛ばすことも出来ますが、女子の筋力は男子にははるかに及ばず、体とクラブを最大限に使い切らなければ結果は出ません。

筋力の絶対値が低ければ、個人差も小さくなります。

ですので、女子ほど技の差が結果に直結してくることになります。

そのような中で、ゴルフダイジェスト主催のドラコン日本選手権レディース部門5年連続優勝の偉業を達成している江連忠ゴルフアカデミーの齊藤かおりを呼んでいます。

齊藤かおりの全てを解き明かすことで女性の方は勿論、一般の男性の方にも参考となる飛ばしのエキスが見えてくるに違いありません。

では、一緒に齊藤かおりの世界を覗いてみましょう。

ハンデのある身体でも飛ばせる理由

齊藤かおりについて、スイングを見る前に、その体のことについて触れさせてください。

実は、彼女は中学の時にバスケットボールの選手として活躍していました。

しかし試合で、両膝の靭帯半月板を損傷しています。

その後、ホッケーをやることになったのですが、また膝の靭帯半月板をダメにして3回も手術をしています。

しかし抜群の運動神経と、「まだ足が動くのだから、こんな体でも出来るスポーツをやりたい。」と言うことで、江連理論に惹かれるままに、親からは勘当すると言われながらも、それを振り切って江連の元でプロを目指すことを決意。

そして今日に至るのですが、なんと右膝は軟骨がすり減った変形性関節症のため、曲がったままでも動く限りゴルフを続けると言っているうちに、ドラコン5連勝と言う快挙を達成しているのです。

飛ばすためには右膝の押し込みが大切になるのですが、その右膝がボロボロのため無理やり力づくでは飛ばせないのです。

ですから、彼女の場合は抜群の運動神経に支えられた最高の技術で飛ばしています。

このハンデを理解していただき、力があるから飛ばすと言う見方ではなく、どんな技術で飛ばしているかをじっくり見ていただける事と思います。

飛ばしのスイングを実現する4つのポイント

何はともあれ、どんなスイングでコツコツとチャンプを勝ち取ってきたのか見てみましょう。連勝しているドラコンチャンプのジェイミー・サドルフスキー（Jamie Sadlowski）や南出プロに共通して見られるのが齊藤かおりにも現れています。

連勝出来ると言うことは安定して発揮出来る技術を持っていると言う事になります。

逆に言うと、再現性の高い技術を手に入れたことで連勝しやすくなっているとも言えます。

第一の特徴は、手首のコックが深くてボールヒットギリギリまで貯められている点です。

この動きは下半身をムチの手元としてしっかり動かし、そのパワーを上半身、肩甲骨、腕、手首、クラブシャフト、クラブヘッドへと順に伝えていってパワーをクラブヘッドに集中させるための動きになります。



手首のリリースが早い段階で行われるほど、ムチの動きからかけ離れることになり、エネルギー効率は悪くなります。

上半身は、ボールヒット直前までかなりリラックスされて力みがない状態を、どれだけ長く引き延ばして、上半身の筋肉と腱をじっくり最高率の長さまで引き延ばせているかがわかります。



第2の特徴は、トップに向かってクラブがまだ動いている間に下半身は先行動作でダウンスイングを開始している点です。

上半身は最大限にリラックスさせて、テークバックにより左腰と左肩の間の筋肉と腱がじっくりと長く引き延ばされますが、それを更に大きく引き延ばすためにクラブの重さでもある、慣性モーメントを利用してい

るのです。

慣性モーメントとは、動いている方向とは逆の方向に動かそうとするときに、力が必要になることを意味しています。

それでクラブヘッドがトップに向かって動いている間に、下半身の先行動作でダウンスイングの方向に動きはじめることでクラブヘッドと下半身の間にある筋肉と腱が大きく引っ張られることになります。

第3の特徴は、トップから一旦両足で地面をしっかり踏みしめて、両足ジャンプの体勢を作って、両足で地面にしっかりとパワーを伝える準備を行っている点です。



止まっていて、片足でジャンプするよりも両足でジャンプをした方が高く飛べますよね。

それは筋肉を沢山使えるだけでなく、バランスを保持しやすく、安定してパワーを地面に伝達できるからなのです。

第4の特徴は、ボールヒットで頭の位置が飛球線後方に移動している点です。これは野球のホームランヒッターにも共通で言えることです。



まさにクラブの遠心力にひたすら耐えながら、腕とクラブが一体となっている様子がわかります。ここで何か操作しようとか、手で小細工しようなどとしていない点が重要です。それまで貯めてきたエネルギーを単に一気に吐き出すだけに集中しているわけです。

どんなイメージなら飛ばせるのか

大森さん

ズバリ言って飛ばしたい時は、どのようなことを考えているのですか。
考えているというよりは、どんなことをイメージしているか教えてください。

齊藤選手

まずは、皆さんに頭の中で野球ボールを遠くに投げることをイメージして欲しいのです。

それと基本的には一緒に、ターゲットをものすごく遠くに設定します。

それと同時にそこにエネルギーを集中させる。

そしてまずは、その時に上半身は脱力です。

力が入って投げる人は飛びません。

上半身は脱力。

そこに対して貯めたエネルギーを左足で受け止める。

このことを意識してやっています。

限界は作らないために、ものすごく遠くに設定します。

大森さん

遠くに、遠くに。

それはどこまで打とうと言う意味ではなくて、はるか彼方どこまで行くかわからないけれど、決まった距離ではないということですよ。

齊藤選手

そうですね。

その限界を作らずに、本当にすごく遠くまで自分の体全部を使って、そこまでエネルギーを伝えてやると思って設定しています。

どんな事に気を付けて練習したらいいのか

大森さん

全体的なイメージはなんとなく、わかってきました。

では、部分的にどうしているか知りたいと思います。

例えば、セットアップ、ルーティーンをやって、ショットに入ったら、無心になってもう自動的に体も動く。

そのためには練習で、しっかりときっちり動ける体を作っておく必要があると思います。

では練習の中でも全体ではなくて、部分、部分に区切って話を聞かせて欲しいと思います。

まずは、テークバックではどのようなイメージで行っていますか。

齊藤選手

これは流れの中から、作っていきたいのですが。

まずはリズムを壊したくないので、向こうに投げたければターゲットからそれを引き込んでいくエネルギーを流れの中から受け止めていく、と言うイメージを作って、その中からまずは引き込む時に右の股関節で流れの中から、貯める、受け止める、という動きが入っています。

もし、分からなければ少し重いもの、クラブ2本でもよいので1回前を出して、揺する。

このような練習方法もあります。

大森さん

それでテークバックのイメージはつかみやすいんですね。

齊藤選手

そうですね。

振り子の要領。

前に出したものの、ターゲットに出したいものが引き込む。

その中でエネルギー（クラブが戻ってくる勢い）を右サイドで受け止める。

このことを意識しながら。

大森さん

重いものを振りながらテークバックの引き込んで行くときに、右サイドにエネルギーが貯まる感じ。

齊藤選手

そこは皆さんが自然に出来る動作、やっている動作なのです。

大森さん

では、実際にどのようにやっているのか、見せてください。

齊藤選手

はい、わかりました。

まずは、力みたくないので、ターゲットから絞る動き。

向こうの方向にクラブを1回出します。

そうすると、クラブは重さで戻りたがります。

その重さを利用して、やってあげるだけです。

そうすると、右サイドがエネルギーを受け止める動作になります。

これは例えばクラブを使わなくても、ボールをターゲットの方に投げる動作。

皆さんも出来る動作です。

そうすることによって、右サイドが受け止める動作、これがトップに繋がっていきます。



トップ直前の下半身先行動作

大森さん

次は、トップからダウンスイングをするのですが、クラブがまだトップに向かって
いる間に下半身が先行動作していますよね。
それはどのようなイメージなのか。

齊藤選手

これも動きながら説明していきます。
まずは向こうの方向に重いエネルギーを伝えたいのです。
そのためには、1回重さを貯めました。貯まっているものを向こうに出したいので、
このクラブを向こうに一步出して投げる。



そうすると、クラブがそっちに行きたがっているものと、左サイドの一步で左の足から左サイド、左の腕を伝わって引っ張り合う遠心力が生まれてきます。



そこから踏ん張って、向こうに物を投げるというイメージです。
これもボールを貯めて、投げたい時に左サイドが踏ん張って、物が向こうに飛んでいくのと同じ要領です。

トップ直後の下半身の使い方

大森さん

先程、トップに向かって下半身が先行動作する話をしたのですが、トップからはクラブと腕が自由落下してくるように落ちてきますよね。
その時に、下半身と言うのはどのようなパワーの伝え方、使い方をするのですか。フルパワーではないですよね。

齊藤選手

そうですね。
トップに上がっているものを、先程の先行動作、左サイドを踏ん張ることによって、引っ張り合いがおきます。
それを、落ちてくると言うのは、こっちで前にならえをしている状態です。
前にならえをしている状態で、左足が先行するとここから重さと言うのは、こうやって落ちたくなるのです。
その重さによってこのエネルギーを左足で受け止めてあげる。
爆発をさせてあげる、と言う使い方。
一気に重さを使うのではなくて、重さを待つてあげる。

大森さん

ちょうど、重さがあって落ちてくるのだけれど、それをしっかり受け止められる体制を作ると言うこと。

齊藤選手

作ってあげているという使い方ですね。

大森さん

よくアマチュアの人でも遠くから力いっぱい振るといふのもあるのですが、そうではなくて、ここでしっかりと受け止められるようにしてあげる準備をするということですね。

齊藤選手

そうですね。

トップ直後の下半身の使い方（練習方法）

大森さん

トップからいきなり振らないで、腕とクラブを自由落下させる時の下半身の使い方を話してもらったのですが、やはり一般の方にとっては実際にどのように動いたらいいのか、簡単に練習方法を教えてください。

齊藤選手

はい、では道具を使って説明していきます。
まず、砂の入ったペットボトル。水でも何でも良いです。
重さのあるものを使います。頭の中はゴルフではなくても良いです。
この重いものをより遠くに投げてやろうと思ってください。
そして揺らします。手は脱力です。これは手の力で飛ばそうとすると、遠心力は働きません。手は脱力、ただ揺らすだけです。遠くに投げよう。
これが手先で手だけの力で投げようとする、これでは飛びません。
力を抜いて、頭の中でこれを遠くに飛ばす大会に出るくらい。
そうすると、手の力が抜けて左足でしっかり受け止められて引っ張り合いが起きてきます。

大森さん

手の力が抜けるところがいいのですね。

齊藤選手

そうですね。

大森さん

ちょうどトップから下りたところをやってみてください。

齊藤選手

ただこれは持っているだけです。揺らします。

大森さん

この時の左サイドのこの受け止め方。
これがすごく大事で、これは強く飛ばすと言うよりも、ここの使い方をしっかり、この重いものを揺らすことで学んでもらうことが良いということですね。

齊藤選手

そうですね。
遠くに飛ばす時に必ず、皆さんも踏ん張りますから、勝手に。
ここ、左サイドが。

大森さん

これだったら、皆さんも2Lくらいのペットボトルに水や砂などを入れてやっても
られますね。

下半身が目一杯パワーを出すときのイメージ

大森さん

下半身が目一杯パワーを出す前の準備動作として、今重いものを振る時の左サイドの受け止め方、準備の仕方はわかりました。

では、本当にそこから下半身を目一杯パワーを出す、その時のパワーを出すイメージ・使い方、それを教えてください。

齊藤選手

まずは、いつでも状態はリラックス。

腕とクラブはシャフトの延長。これはしなっている状態にします。

そしてしなったものが戻ってくる時に、それを左サイドで爆発させて受け止めたい。

まず、手先はムチです。

ムチになってしなっているものを、バンとここで爆発させたいのに、良いやつは左脚が踏ん張ります。バンと言う、このような爆発。

これをダメなやつと言うのは、しなっているものを逃がしてしまう使い方なのです。しなりっぱなしで、受け止めるところがない。これはもったいないのです。

しなっているものを、踏ん張って地面を蹴る。例えば、瓦を割るとか。

もちをつくとか。下に踏ん張って。このように、しなっているものを受け止める。蹴って使う。まず、受け止める使い方ですね。



大森さん

単に力を出せばいいのではなくて、しっかりと受け止められるように使うと言うことが大事だということですね。

齊藤選手

そうですね。

ボールヒットで頭が下がる時のイメージ

大森さん

映像で頭の位置を見ると、上がらずにむしろ下がっているように見えるのですが、それはどのようなイメージでしているのですか。

齊藤選手

これは、私的には頭を下げようとして下げているのではなく、これは自然になっているものです。

皆さんも普段の動作でこれは自然に行っているものなのです。

立って説明します。

例えば重いものを後ろから地面に、農作業のクワとか餅つきの杵等。

重いものを下に叩きつけるような動作、落とすときに頭がこうやっては使わないですね。

重さと一緒に自分も楽をする。

重さと一緒に上半身が落下する。

そうすることで、頭がキープされて足もしっかりする。

これは頭が浮いてしまうと、エネルギーが逃げてしまいます。

こうやってやるものと、重いものをここ落とす。

そうすると、頭がキープされてお腹はパンチを受けたように丸くなる動作。

お尻が出てお腹が丸くなる動作と言うのが、自然になっている動作です。

あえて意識して頭を下げようとはしていません。

エネルギーを逃がさないということ。

フォロースルーのイメージ

大森さん

ボールヒットのパワーの出し方は、大体わかってきました。
ボールヒット後にどのような動作をするか。以外とボールヒットの時に影響を与えたりすると思うのです。
かおりさんは、ボールヒットした後のフォローからフィニッシュにかけてどのようなイメージを持っているのですか。

齊藤選手

まずは、一言で言うと、「気持ち良く振り切ること」。
では、気持ち良くとは何かと言うと、まずは気持ち良いと言うことは力が入っていないということなのです。
力が入っていると、筋肉にストレスが入って、気持ち良い感覚ではなくなってしまいます。
ですから、一言で言うと、「気持ち良く振り切る」。
イコール「手先に力が入っていない」と言う事になります。

大森さん

気持ち良く振り抜けることをイメージすれば、良いと言う事になるのですね。

齊藤選手

そうですね。
皆さんがイメージしやすいのは、例えばクラブを実際に投げる事が出来ないのですが、飛ばしたい方向にクラブが飛んでいくぐらいの手先の脱力。

大森さん

クラブの重さだけに任せて、自分は何も操作をしない感じなのです。

齊藤選手

そうですね。

大森さん

クラブの重さが手も引っ張ってくれる。
それを体が遠心力に耐えるように支えている感じですね。

齊藤選手

そうですね。
力が入ってきて、気持ち悪くなるとクラブはターゲットの方向ではなくて上とか、左上とか色々な方向に飛びたがってくる。
それぐらいの脱力。そうすると、勝手にフォローが決まってきます。

大森さん

なるほど、脱力の大切さが分かってきますね。

柔軟性について

大森さん

実はドラコン連続チャンプのジェイミー・サドロウスキー (Jamie Sadlowski) もインタビューの中で、柔軟性は他の人とは全然違うと言う事を言っています。

柔軟性について、かおりさんにも聞いてみたいと思います。

トップからダウンスイングにかけて、更に左肩甲骨と左の腰の間が長く伸びる感じで、グーと伸ばしているように見えるのですが、そのスイングの中で柔軟性についてはどのように考えていますか。

齊藤選手

柔軟性はすごく私の中でも大事に思っています。

これは筋肉をゴムのように使ってあげることによって、捻転がすごくゴム人間のよ
うな状態になるのです。

でも、これは体が柔らかければ良いと言うものでもなくて、皆さんも実は出来るの
です。

手が上まで上がる人だったら、これは実は柔軟性が十分あります。

では、どうやってゴムのようにバネっぽく使うかと言うと、力んでしまうと硬直し
てしまいます。

伸ばせなくなるのです。

そうすると、コンクリートみたいな体になってしまうので、柔らかさがなくなって
しまいます。

まず力を抜くと、このくらい普通に生活出来る状態の人であれば十分に柔らかく使
えてくるので、ゴムみたいに体を使ってあげる。

柔らかく、上半身は力を抜いてゆるゆる。

このことがすごく大事です。

セットアップルーティーン

大森さん

いつも同じ動作でセットアップをして、スイングを開始してボールを打っていると思うのですが、セットアップルーティーンって実際どのようにやっているのか。どんなイメージでルーティーン全体を考えているか教えてください。

齊藤選手

はい、実際にやってみます。

まずはターゲットがあつての構え・準備なので、目標をかなり遠くにイメージします。ターゲットに対してクラブフェースの向きをセットします。

後はこのクラブの中に自分の体。これはどっしりと構えられるところ。

クラブの中に自分が入り込みます。

後、私はすごく緊張しやすいので、手先の力を抜くために足をパタパタさせて意識を持たせることによって、手の力を抜く事が出来ます。

目標を遠くにセット。

クラブのフェース面を準備、そこに自分の体が入って手先の力を抜くために、足踏みをします。

体幹にエネルギーをためる方法

大森さん

セットアップからフィニッシュまでなのですが、上半身はリラックスさせるということですが、下半身はパワーソース（源）。

そこでお腹は、ドロインと言われますが、このお腹のところに凹ませるようにしめる。そのような動作をやっていますか。

齊藤選手

これはスイング中に頭で考えて自分で締めるという動作ではなくて、自然になっていく動作なのですが、まずはデンデン太鼓をイメージしてください。

この末端の紐のところは柔らかい。芯となる太鼓と柄の部分はしっかり回してあげることによって、回転スピードが早くなってきます。

その柄と太鼓の部分が、自分の中のコアの部分。腹筋・丹田と言うところになってきます。ここが一緒になって、大きく揺れすぎてしまうと、回転も回転スピードも軸がブレるので遅くなるという事になります。ですから、この部分は強く使ってあげる。ということで、まずはエネルギーを貯めたい時は、張るのではなく凝縮された使い方をする。それは後から自然に皆さんでも、出来る、やっている動作なのです。それをご紹介しますと思います。

大森さん 最初は自分でお腹を意識して凹ませてもいいかもしれませんね。

齊藤選手 そうですね。

大森さん そのうちに、意識しなくてもこんな感じでパワーが出せるのだ、と分かってくれば、意識しなくてもイメージだけで力が凝縮されているのがわかると出来るのかもしれませんがね。

齊藤選手 そうですね。

飛ばしのトレーニング

大森さん 飛ばし屋と言うかドラコンチャンプと言うと、ジムに行って重いバーベルを上げたり、ジムトレーニングもかなりやっているイメージがあるのですが、ジムのトレーニングと技術を習得したり何も考えなくてもスイング出来る、体が動くようにするためのドリルがあると思います。

ドリルの中には筋肉を鍛えるとかもあるかもしれませんが。

まず、かおりさんの場合は、ジムでやるようなトレーニングの種目としては、どのような内容があるか教えてください。

齊藤選手 筋肉があった方と、ない方どちらが良いかと言うと、勿論あった方が良いですね。ただ私は、皆さんがガツガツやっているようなアスリートのものは、今はやっていません。簡単なものだけ、毎日の行いとして、ほんの少しだけ、体力キープくらいしかやっていません。

大森さん では、是非それを見せてください。

齊藤選手 まず、やっていることで、腕立て。
このくらい。出来ない人は膝付きでも良いです。

大森さん 何回くらいやっていますか？

齊藤選手 私は30回くらい。10回を3セット。
腹筋。これも10回3セット。

大森さん 筋力を鍛えると言うよりは、筋肉を動かして神経を活性化するくらいですね。

齊藤選手 そうですね。
「ここ使っているよ」と言うくらい。
後は、背筋。背筋クロール 30 回、背筋平泳ぎ 30 回くらいです。

飛ばしのトレーニング（ドリル）

大森さん 実際にスイングする体と言うのは、何もしないのではなく、何かトレーニング、実際にボールを打つ以外にドリル等をやっていると思うのですが、どのようなことをやっているのか教えてください。

齊藤選手 はい。基本的に、重りを持ってのトレーニングとかジムに行くようなトレーニングを私はほとんどやっていません。
その代わり、限られた時間でしか出来ないものなので、ETGA のドリルの中で筋トレをしているような、実際にドリルの中でやっている状態です。

大森さん よくジムに行って、トレーニングをして筋肉がついたのだけど、結果に現れないと言う、転移効果と言うものがあるのです。
要するに、筋肉が強くなっても種目の中でそれを有効に使えるまでに時間がかかる。それが何日と言うレベルでなくて、何ヶ月・何年もかかると言われています。
そのことを実感したから、ジムのトレーニングは以前はやっていたかもしれませんが、それが段々減ってきて、実際に効果のあるトレーニングやドリルが残ったと言う感じですか。

齊藤選手 そうですね。まずは、時間的な余裕。

大森さん 時間的に制約があるから、効率の良いものだけを厳選してやらないと、自分の思った体出来ないのですね。

齊藤選手 そうですね。勿論筋力はあった方が良いのですが、皆さんも限られた中でしかゴルフが出来ない方もいらっしゃると思うので、その中で要領良く飛ばすための、使う筋肉を鍛えたりする方が良いと思います。

大森さん では、実際にどんなドリルをやっているのか教えてください。

ドリル1：重り揺らし

齊藤選手

では、まず重い物を使います。

これはペットボトル、水でも構いません。重い物を使って行います。

持ち方は、ゴルフの練習なのでゴルフのアドレスをとります。

大事な物を下からいただく形。手先は力をいれません。

入れないで、揺すってあげるだけ。



これが手に力が入り、手で振ろうとすると、遠心力を感じなくなってしまいます。

そうすると、筋肉が引っ張り合って腰を痛めたり、体が痛くなってしまいます。

これは年齢問わず、誰でも簡単に出来ます。手先は力を抜いて、揺らしてあげる。

そうすると、まずこれは遠心力で引っ張られていると言う事を体感できれば、回数は関係ありません。これだけで結構です。

ドリル2：重り投げ

齊藤選手

それでは、もっと遠心力を感じて飛ばす方法をいきます。

ここに重いやつと軽いやつがあります。

今回は軽いやつ、500mlのペットボトルを使って行います。

まずは左手で軽く持ちます。脱力です。引っ掛けているだけです。

ゴルフのアドレス、右手は無視してください。



これを揺らします。

引っ掛けているだけです。

そうすると、遠心力を感じて手が伸びます。

左足は踏ん張っています。

これが力んでしまう人は、右手を飛ばそうとするので左手が縮こまってしまうのです。

それを防止するために、左手一本、力を抜いてあげる。

この練習をやってみてください。

ドリル3：下半身上半身引っ張り合い

齊藤選手

下半身リードを覚える練習として、綱引きをイメージした練習をしてもらいます。まずはゴルフのアドレスをとります。手先は力を入れません。



ぐにゃぐにゃ状態で、横を向きます。横を向いて、手は引っ掛けているだけです。力を入れません。力は抜いておいて、体を向こうの左の方向に引っ張ってあげます。手は力を入れず、引っ張ります。そうすると、左サイドに踏ん張って、引っ張っていく体の使い方が覚えられます。回数的には、10秒3回程度で良いです。このドリルをしてみてください。

ドリル4-1：バット振り

齊藤選手

次は、このバットを使って練習していきます。重い物を手ではなく、体で持ちます。



大きく揺すります。この時に、まず手は脱力です。力が入っていると、素振りの円が小さくなります。手は脱力。このバットに引っ張られるように、大きく大きな筋肉を使って素振りをしていきます。回数は20回、3セットくらいすると効果が出てきます。

ドリル4-2：タイヤ叩き

齊藤選手

次は、タイヤ叩きです。手は脱力状態。このような練習です。

どうしても飛ばしたい人は、手先に力が入って、ボールをこのような状態で捉えようとしています。

そのために、このような重いものがあると、まずは手を壊したくないと言うのが脳で働いてくれます。



手先の力を抜くと、重いものがこのようにぶつかり合う。

左足が踏ん張って、使い方が自然となります。これはタイヤや布団、抵抗のあるものを軽くぶつける練習です。

叩けない方は、アドレスして手先は力を抜いてトップから落としてくる。ここまでの体制をとって、手には力をいれません。

後は、体を向こうの方向に、重いやつを押す練習。



これだけでも効果が出てきます。

回数は、10秒間くらい。

このような練習をしてみてください。

ドリル5：クラブ2本束ね素振り

齊藤選手

遠心力を出すために飛ばそうとすると手先に力が入ってしまいます。
それを防止するために、クラブを2本準備してもらいます。



ゴルフのアドレス、まずは手先の力を抜いて、この2本のクラブが手先の力が入らないように、引っ張り合う。

クラブは向こうに行きたがって、体は我慢して。引っ張られないようにして。クラブは向こうに行きたがっている。

そのように、まずは道具に引っ張られる感を体感できるまで素振りをしてみてください。

ダメなやつは、クラブが重いからと言って、腕の力で振ろうとする。
これは実は遠心力がかかっていないので、円の弧が小さくなってしまいます。
2本重い物を持ったら、大きく振ってみてください。

ドリル6：ステップ打ち

齊藤選手

次のドリルは、ステップ打ち。
遠くに飛ばすためには、手先の力ではないのです。



左足の踏ん張る、受け止め、体の使い方になるのですが、まずは手先の力を抜きます。

クラブを一回前に出します。

上げて、踏み込む。

踏み込んで、打つ。

この左足の踏み込みが大事になってきます。

ダメなやつは、球を打とうとして、腕ばかりで振ろうとしていると円が小さくなってしまいます。

揺らして左足で受け止めて、振る。

ボールを遠くに投げる。

ここの使い方を覚える練習になります。

ドリル7：つま先立ちショット

齊藤選手

次は、つま先立ちショットの練習になります。

飛ばしたい時と言うのは、上半身にすごく力が入ってしまうのです。

そのために、力を抜くという意識で、あえて足場を悪くして足に意識をさせる練習です。

まずゴルフのアドレスをとったら、かかとを上げます。



立っている場所は、ジャンプをして付いているところ。

母指球になります。

後は、この中でバランスをとって振る。

その時に、右の足・左の足、全て母指球で受け止めて、かかたが浮いている状態になっていることがポイントになります。

手先に力が入っている人は、母指球で立てない状態になります。

下に意識をさせることによって、力みを取るこ

とが可能な練習になります。

上半身で飛ばす意識が強いと、バランスが悪くなって力んでしまうのです。

そうすると、かかたに体重がいたり、エネルギーを受け止めることが出来なくなります。

母指球で受け止めた中でバランスをとって、振ることが出来ると上体の力みも減ってバランスが取れるスイングになります。

ドリル8：平均台ショット

齊藤選手

次は、平均台ショットになります。

これは縁石でも角材でも構いません。あえて足場の悪いところを使ってこの中で球



を打ったり、素振りをしてもらいます。

どうしても飛ばしたいとなると、上体に力が入って、上で飛ばそうとする動きが入るのです。そうすると、落ちてしまいます。

足場の悪い状態を作ってあげると、足はバランスを取ろうとして、上の力が抜けてくるのです。このような足場の悪いところで、素振りをする、球を打つことによってスイングも綺麗になりますので、ここで練習をしてみてください。

ドリル9：切り返し

齊藤選手

次は、切り返しを覚えてもらう練習になります。

まずゴルフのアドレスを取ったら、壁にグリップエンドをつけて、このグリップエ



ンドが下の方向に動くように、左足とお腹のエネルギーの方向を下の方向に探してあげます。これは手打ちの方だと、抜けます。

エネルギーの方向が悪いと抜けます。

グリップをかけたら、手先の力を抜いてグラグラ。

下の方向にクラブが動くように、練習をしてみてください。

プレー当日のウォーミングアップ

大森さん

今やっている練習は、皆さんにもわかってもらったと思います。
実際に試合の当日にどんなウォーミングアップをやっているのですか。

齊藤選手

まずは、試合前には動ける体を準備するということで、20分位軽く走ります。
意識を下に、大地に下げるために走ります。

後は、ストレッチ。

大きな筋肉を柔らかくしたいので、シコ踏み。

股関節周りをやったり、後は縦開脚をしてみたり、後は肩甲骨。



まずは大きな筋肉を動かすことをやっていますが、一般の方は痛くない程度にやってもらうと体がどんどん柔らかくなってきますので、まずは柔軟性をストレッチでは、やっています。

ストレッチが終わったあとは、バットを使って左右の素振りをしています。

大きな筋肉を動かすために。

後は、靴を脱いで素足で打って、足のどこに力を受け止めているか確認をしています。

後は、つま先立ちショット。

後は、ノーマルショット。

これで確認をして、試合に望んでいます。

どんな心持ちでプレーに臨めばいいのか

大森さん

試合の時とかは、技術的にはどんなことをしようとか、皆考えていると思います。どんな心の状態で試合に望もうとしていますか。

齊藤選手

まず、私はすごく緊張しやすいタイプなのですが、試合の前にそれは終わらせて準備をしています。そこは自分自身に暗示をかける。

まずはやれる範囲内で数多くなくてもいいけれど、「真面目にやってきた」とか、「仕事を頑張ってきている」とか、プラスの方に考えて準備をしてきたと言うように言い聞かせています。

後は、実際に球を打つときの試合を想定したイメージで練習をしているので、その時に失敗は出ていますし、成功も出ていて、後は、当日無心でやるだけです。

大森さん

失敗をすることも練習の中では、心の準備としてやることも大事と言うことですね。

齊藤選手

そうですね。想定した練習をしています。

大森さん

よく試合の時に、良いイメージだけしか浮かばない方が良いと言う人がいたり、悪いイメージがあってもうまく消し去ることが出来れば、例えばドラコンの場合は曲げて規定の範囲内に入らなければいけないので、曲がるという悪いイメージもあると思います。

それは試合の時には、イメージして消すのか、私はイメージしないと言う方なのかどちらですか。

齊藤選手

これは実際に打ってしまったら、結果が出てしまうので、そこは練習中に失敗はしていて、そこは成功していたという記憶も残っているので、あえてミスをしたものは考えていないです。

大森さん

なるほど。

この対談では、齊藤かおりの飛ばしの秘密の全てを引き出したかどうかは、まだまだだと思うのですが、是非齊藤かおりのレッスンを『江連忠ゴルフアカデミーの殿春校（山梨校）』に来ていただいて受けて頂ければいいと思っています。

最後に、かおりさんの将来の抱負を聞かせてください。

齊藤選手

私は今、ドラコンをやっていますけれど、インストラクターとしても頑張っています。

ドラコンとしては、まずは世界で勝つ。

記録を残す、と言う事を目標にしています。

後は、自分がやってきたことを一般のお客様やジュニアたちに、わかりやすく教えていけたらなと思っています。

私ができることは、使い方がわかれば、皆さんでも出来ると言うことはわかっていますので、それを伝えていけたらなと思っています。

大森さん

是非世界でも活躍して、その技術を皆さんに伝えてください。

今日はどうもありがとうございました。

齊藤選手

ありがとうございました。

飛ばしたい時ほど上半身を超リラックスさせるなど、実際に300ヤード以上ぶっ飛ばす彼女に、その真実の大部分を打ち明けてもらいました。

皆さんも彼女の技術と心を参考に、気持ち良くボールをかつ飛ばしてみてください。
ありがとうございました。

ゴルフライブ
Golf Live