



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 Part02

監修：江連忠ゴルフアカデミー

齊藤かおり飛ばしのメカニズム レッスン編

皆さんこんにちは、齊藤かおりです。
今回は私のレッスンを実際に見て頂きたいと思います。

齊藤選手 こんにちは。

柏木さん こんにちは。宜しくお願いします。

齊藤選手 では、自己紹介をお願いします。

柏木さん 日々悩んでいるゴルファー柏木です。宜しくお願いします。

齊藤選手 宜しくお願いします。日々悩んでいる？

柏木さん はい。練習に行くたびに、スイングもフォームもすべて変わるので…。
安定してないです。

齊藤選手 安定していない。
悩むことは楽しみの1つでもあるかもしれないですけども、悩んでいるところで止まってほしくないのですね。どれだけ上手くなっても良いものだと思うので、その悩みをちょっと整理していきたいと思います。
どういうことで先ず悩んでいるかちょっと思い返してもらっていいですか。
アイアンは？

柏木さん 先ずアイアンの芯に当たらない。当たらないのでその番手通りの飛距離が打てないのでグリーンを狙えない。

齊藤選手 狙えない。症状としてはどういう症状ですか。
例えばトップしちゃう、ダフッてしまうとか。

柏木さん 特にダフリが多いです。

齊藤選手 ダフリが多いですか。じゃあ勿体無いですね。
後、ドライバーなんかはどうですか。

柏木さん

一番 14 本の中のクラブで好きなのはドライバー。
皆さんそうだと思うのですが、ちょっとでも飛ばしたいというのが願いです。

齊藤選手

わかりました。
そうすると先ず、これからもっとゴルフって楽しいスポーツなので、もっと楽しんでもらいたいと思います。今はダフリ。
思ったところに届かないっていうアイアンの悩みと、ダフッているってことはエネルギーの効率が悪いことになるので、それが繋がってくるとドライバーの飛距離も確実に伸びることになりますので、今日はそこの悩みをちょっと直していきたいと思いますので、よろしくお願ひします。

柏木さん

宜しくお願ひします。

齊藤選手

では、悩める乙女に打ってもらいましょう。
じゃあ、スイングをしてもらいたいと思います。宜しくお願ひします。

柏木さん

お願ひします。

齊藤選手

はい。OK です。
今スイングを見させてもらいました。
スイング自体は結構綺麗なんですね。
やっぱり女性なので綺麗って大事なんですけれども、私は勿体無いと思う所が出ています。
それはどういう所かという、ちょっと今道具を持ってきますのでお待ちくださいね。

齊藤選手

例えば、これちょっと重いボールです。

なんでゴルフなのにこのボールって思うかもしれないのですが、今スイング中に勿体無い部分ありました。

これ、道具の重さになってくるのですけれども、ゴルフのスイングってこれをゆすっているだけなのです。この重いやつを、このままゆすっているだけなんです。



それが、アドレスして、クラブを上げようとして、ここまでオーバーになっている。

オーバーになっていても、例えば伸び上がりが無い、緩みがないオーバーだったらいいのですが、今はちょっと緩んでいるのですね。緩んで垂れているのです。

それを戻すために自分の凄い重いやつを、自分の小手先で「よいしょ、よいしょ」と頑張っているのですよ。

それが自分からほどく動きになっていて、そうすると手前から入りダフッてしまっ
て、左サイドが浮いて、加速する動きが減速になってしまう。スカッってトップになっ
ちゃたり、ダフったり。

そういうところのエネルギーをもうちょっと前に。

女子プロたちもターフ取りますよね。そういうターフを取る。

柏木さん

取ってみたいです。

齊藤選手

取る。そう取る。

「もう凄いとれたよ」ってなったらちょっと薄くいこうかなとか。

今は全然とれないので、そこを直していきます。

このボールは実際に重いのですけれども、手で持っていたら疲れちゃうんですね。
ちょっと体感してもらいます。

下から大事に体で持つようにしてもらって、普段のアドレスをとります。

このボールを狙ったターゲットの方向に、脚、お腹を使って揺らし始めます。手だ
けでこうやったら手が疲れるんですね。こうやって揺らす。揺らす。

重さ感じますよね。体の中にこのボールが通過しているもの。今はこのボールが「よ
いしょ」重くないですか？

柏木さん

重いです。

齊藤選手

こうなったりしたら、凄く重たいのですね。

頑張りすぎています。

このボールは、こういうポジションで良いのです。

そうするとこういう収まる場所になってくる。

このヘッドにも、こういう何10キロっていうものがついていたら、それをグーンって持ち上げることは苦しいですよ。

だから、傾斜地は結構得意なのですよ。無理が出来ないから。

重さがおさまっているから。

ここでおさまりましたから、このボールがそのままさっきの重いものが体を通過しました。

「そっちに投げます。ブーン」ってやってくると、今まで自分が無理に手先で、こうやって上げて「こんなところまでいったよ」からほどいている動きがなくなってくる。

ほどくって言うことは、どこかが「邪魔だよ、どけろ」ってこういう所が浮いちゃう動きになってくるのが解消できてきます。

普段クラブを持たない時。例えば家で「なんか今日は暇」っていうときは、少し重いようなペットボトル等を両手で持ってこうやって揺らす。

これは体から基本的には外れない状態になるので、浮くとか引っ張られる、緩むっていうのが、なくなっていくます。

普段の家で出来ることはそういうことです。

あとは実際に直していきますので、また打っていきましょう。

はい、それでは自分の重心が浮く。

良い位置におさまってバランスよく振る。

それが先ずエネルギーの効率が良いことになるので、道具を使わないで一人で練習が出来る方法をお伝えしたいと思います。

ただし今はちょっと無駄が多いから、難しいと思いますけれどももやってみますか？

柏木さん

はい。

齊藤選手

やってみます？

じゃあ、やってみましょう。宜しくお願いします。

右脚1本打ち。右脚1本で、左脚はチョンと後ろに出します。

そこでバランスよく振る。

フィニッシュまで振る。



うん。良いです。

振る。ストップ。これはまだ手が硬いので、ここまで落としちゃって良いです。

それで実際にボールを打ってみましょう。

ボールを打とうとするのではなくて、フィニッシュまでおさまるぐらい。

脚でバランスをとろうとしてください。

うん、そうそうそう。打ってもらっていいです。いきましょう。

良いですよ。どんどん打ってください。

バランスをとる。バランスをとる事だけ。頑張りすぎないで。



OKです。

ちょっと変わりましたよ。

今の練習っていうのは、こういう癖がありましたね。

齊藤選手

構えて、ここからほどく動き。ですから敢えてバランスの悪い状態にしました。そうするとここで伸び上がったり、垂れたりすると、バランスが取れなくなるのですね。それをここで、脚で大地から探すんです。

そうすると収まるところにクラブが収まりだします。

こういうことは絶対しないので。危ない、バランスが崩れる。ここですって。

そこから自分でリリースさせたらダフります。右にボールを出すのが苦手なのです。力でいったら、バランスが崩れる。バランスの取れる方向が決まっているのです。解放されるバランスの取れる方向。

だから、強く振ってやるって思うとバランスは絶対取れないのです。

バランスの取れるところを探すと、両脚になった時に良い場所から自然に解放されるようになってくる。

「ここだ、ここだ」って悩むと難しくなるので、動きながら覚えてください。

もう1回やってみましょう。右脚1本でバランスとる。そうです。

良いですよ。

次は左脚1本もやってみます。

今まで使ってなかったところですね。左脚1本でもバランスをとります。

チョンと後ろに足をしていて良いです。そのまま

良いですよ。

左脚、お腹でそのクラブを向こうに投げるぐらいの感覚で。

良いですよ。

これは今まで使っていなかったところなので、手で何かしようとする就打てません。

良いです。難しいですね。これは上半身で打ちにいくと散るのです。

さっきの重いボールを揺すっているぐらい。

今、あっちを向いてるから、あっち行くだけですからね。

良いですよ。

OK。

今の球とさっきの失敗しているやつは、ここ（ダウン開始）が違うのです。

何となくわかってきました？ここは自分で頑張るところじゃあない。

腕とクラブの重さに任せる。

齊藤選手

OKです。

今やった練習っていうのは、道具がなくても自分1人でも出来る練習です。これはスイング自体にしまりを作ります。

手で作ったら絶対にバランスが崩れるものなのですが、道具に振られるという事と、自分の中でバランスを見つけてそのエネルギーを解放してあげる場所というのが探れます。

コースは平らな所だけじゃないですね。傾斜地は結構あります。

傾斜地でも右脚1本の時は左脚上がり。左脚1本の左脚下がりという様な、バランスも良くなりコースにも繋がる動きになるので、こういう練習をしていると流れの中で悩まずに覚えていける。

上達に近づくとお思いますので、やってみてください。

柏木さん

はい。

齊藤選手

ではアイアン練習が終わったので、実際にドライバーを打ってみますか。

柏木さん

はい。

齊藤選手

いきましょう。さあ、どんどん打ってもらっていいです。

ボールポジションをもう少し中にします。もうちょっと手を弱めます。

良いですよ。

今から左脚を台に乗せて打ってもらいます。

ちょっと右サイドが強くなってきて、許容範囲はあるのですが、ボールから体が外れた位置がどんどん外れて、力で上げてそこから打ちに行くっていう動きになって



いますので、球がちょっと右にこすれたり、そのまま左にいたりっていうことになり、上手く、強く捉えられるポジションではないので、それを直していきます。

齊藤選手

必ずちょっと左の内側に重心を置いて「踏めるな」っていう小ワザ。良いですね。力む必要はないですけども踏める、踏める、パタパタ…ボールをもう少し中に入れます。OK。
必ずボールのインパクトで見ておきましょう。

そうそう。良いですよ。
あれでもうちょっと顔を残してもらえれば、ヘッドがどんどん走ります。フェースセットしてから、足場を決めますよ。パタパタ…絶対ボールを見ます。OK。

うん。良いですよ。
フェースを始めターゲットにセットして、脚パタパタして、力を抜いて、絶対ボールを見ておきます。いきましよう。

OK。どうですか。

柏木さん

良いですね。

齊藤選手

良いですね。
この方が楽だと思えます。
なんで楽かというと、こういう傾斜だとトップのたれが出来なくなります。マイナス、オーバーと言っても、こうやって伸び上がるとマイナス。これが伸び上がらないで引き込めたらプラスの方向なのです。それが楽な位置です。
楽な位置から今までほどいていた動きが、楽にできるので左脚も踏めます。顔を残しますっていうことになってくると、急いで合わせていたものが、そこにいきやすくなっていくということです。
なので、1人で練習する時「ちょっと私、どんどんこうなってくるんだよね」ってなったら、フェースを合わせてから脚をパタパタって決めた時に、左の踵にちょっとヒールを履いちゃおうかなぐらいの気持ちでやってもらうと、こういう動きがなくて、「右に出していくのが苦手です。」って言っていましたが、右に引っ張られる方向に出ていく。引っ張られるっていう解放が出来るようになるので、そういうスタンスをとってやってみてください。
それを踏んだだけでも捕え感が違うと思うんですよ。

柏木さん どこまで回せば良いですか。

齊藤選手 それはどこまで回そうとか考えなくていいです。
「良いかな？」ぐらいの、「このぐらいでいいわ」で良いです。
どこに上げようっていうのは考えないでもらって、狙いたい方向。
ちょっと構えてもらっていいですか。
「あそこまでいきたいね」って事は、そっちにブーンと振った所からの、ただの逆算なのですね。そこに動くように。

OKです。

うん。良いです。

ちょっとそういう練習を。

構えて、もうちょっとボールを中に入れて、ターゲットをチラッと見て、絶対ボールを見ておきます。

良いですよ。

その左脚が砕けたらエネルギーは逃げますから。

柏木さん 踏ん張る？

齊藤選手 踏ん張る。
内側でボールを投げたり、例えばそっちに水をかけたりする時って、手だけではない。自然に踏ん張って使いますね。
テニスでブーンと来ました。左脚を使ってボールを打ち返します。
それが使っていなかったところが今は自然に、ちょっとヒールを履いた状態から、上がったならそっちにいこうと思うという動きは出来ていると思います。
普段の練習で、角材かなんか使ってもらってもいいので、そういうものを踏んで練習をやって、後はノーマルの時も同じ感覚が出るように。
ちょっと左脚、踵、ヒールのイメージから練習をしてあげると、良いスイングになってエネルギー効率が良くなっていきます。
はい。以上です。

齊藤選手

じゃあ、今日は悩んできたってということなのですからけれども。

私からは「ゴルフをもっと楽しんでほしい。」っていうのが先ず1番です。

その為に悩みを少しでも解決する事っていうのが、私が出来ることなんですね。

その為に今の勿体無いことをしているところっていうのは、例えばトップの緩みがちょっと大きいことが第1ポイントなので、そこを片足ドリル、片足打ち。右、左。例えば左脚台とか、そういうものを使うと、小手先で「ここじゃなければいけない」とかを考えると難しくなってしまうのですね。

流れの中で覚えていくっていうことが出来るので、それを普段の「何かちょっと打ってみようかな」と思う時に取り入れてもらえれば、楽しくなるんじゃないかなと思います。是非やってみていただけたらと思います。

今日はありがとうございました。

柏木さん

ありがとうございました。

齊藤選手 はい。では悩める生徒さんお越してください。どうぞ。
こんにちは、宜しくお願いします。

古川さん こんにちは、宜しくお願いします。

齊藤選手 自己紹介をお願いします。

古川さん 古川と申します。
ドライバーで、やはり年とともに飛距離がだんだん伸びなくなっているの、
何とか維持が出来るように。
それで体も固くなってきているし、そういうことでドライバーの飛距離を追及して
いっているのですけれども、中々思うようにいかない。
今日はその辺の所を宜しくお願いしたいと思います。

齊藤選手 はい。宜しくお願いします。
維持が良いのですか。現状維持は後退の始まりっていう事もあるのですけれども。

古川さん そうですか。出来れば10ヤードから15ヤードですね。

齊藤選手 ちょっと希望は捨てないでいきましょう。

古川さん そうですか。そうしたら15ヤードぐらいですね。伸びたらいいかなと思いますの
で宜しくお願いします。

齊藤選手 はい。わかりました。宜しくお願いします。
では早速レッスンいきますので、打ってみましょうか。

古川さん はい。

齊藤選手 はい。いきましょう。

齊藤選手

はい。OKです。

そうしたら、ちょっとここに来ていただきます。

今スイングを見せてもらいました。ちょっとチェックさせてもらっても良いですか。

スイングじゃないです。

道具を置きますね。

真正面に立ってみてください。

目を閉じます。

万歳してください。万歳。

はい。下します。

目を開けて良いです。

万歳。

手は上がりますね。上まで。

下してもらって、次です。

そのまま後ろ、トントンと叩かれたと思って振り向いてみましょう。

後ろに「えっ？」回りますね。ここね。

次こっちトントンです。反対です。回りますね。

力みます。ボディビルダーみたいに。そのまま手を上げてみてください。万歳。

上げにくくないですか？

古川さん

上げにくい。

齊藤選手

上げにくい。

次もう1回ボディビルダーみたいに、トントン振り向いてください。

動きにくくないですか？

古川さん

回りにくいですね。

齊藤選手

回りにくいですね。

今やってもらったのは、さっき「年をとってきたから体が硬くなったよ」って、それも一理あるのです。伸びが足りなくなるっていうのは、どうしても有るものなのですが、今チェックしたものは回ります。十分回ってるんですね。

スイング。「ハッ、ハッ…」動かないんです。

それは力んでいませんか？

古川さん

力んでいるのですか？

齊藤選手

力んでいますね。
それは今、こうやったら振り向けたのです。
振り向けますね。
ちょっと肩幅に開いてください。
無理に回そうとしなくて良いですよ。
下向いてください。
あれ？ここまでいきますね。

古川さん

本当やね。

齊藤選手

本当やねってことになってくるのです。
だから体が硬くなるのはこの先も勿論出てきます。
そういう時には体が回りやすいスタンス。
クローズ（右足が後ろ、体重5分5分）にしておくと、さっきの自然に回りやすい状態になるものなのです。回ろうとしなくても。
そうしたら、ここから楽に落ちてくる。
「ここが回りません。当てちゃえ。」ってなると難しくなる。
その分エネルギーをロスしていたってことなのです。
だからテーマはもうちょっと…。
なんか肘痛くなったって言いましたよね。

古川さん

これがちょっとね。

齊藤選手

痛くなったってというのは筋肉が頑張りすぎて、ブレーキをかけている。だから、痛くなっちゃう。
それは「エネルギー解放したいよ」って言っているのに「させないよ」ってこうやって頑張っているから痛い。
痛くなつては大変なのです。普段の生活も。
飛ばないってことになるから。
今やってもらったのは、抜いている方が体って何か楽だったね。
大抵、道具を持つと力んでしまうじゃないですか。
そのぐらい柔らかくやっていると動く。
「まだまだいけちゃうよ」くらいの気持ちで、クローズスタンスで打つって言う事を今からやってみます。

齊藤選手 ボールはまだ置けません。

古川さん 置かないんですか。

齊藤選手



置けません。何故かという、力が入りそうだからです。

いつも通りクラブを持ってもらいましょう。

持ってもらいました。

そのクラブを向こうに放り投げちゃうくらいのイメージ。

齊藤選手

良いですよ。

さっきのボールを打っている時よりは、自然に回っています。

更にクローズスタンスにしてもらいます。

クラブはちょっとここに合わせてもらいます。ターゲットを狙います。

足をパタパタしながら、右足をちょっと後ろの方に、パタパタ…。

こういう状態、そうそう。もうちょっと左に来てもらっていいです。

もうちょっと引き込んでいいです。

スタンスなりに引いて振っていきます。

古川さん

スタンスなりに。良いですよ。

齊藤選手

これで打ってもらいます。

初めは「なんか打ちにくいかも」って思うかもしれません。

だけど今まで使ってなかったところを使っていきます。

手はどうでしたか？力んだほうが良かったですか？

古川さん

力まない。

齊藤選手

力まない。力んじゃうから力まないように、足パタパタして落としてあげる。クローズスタンス。

右足をもっと引き込んで、スタンスなりに振ります。

いってみましょう。力みませんよ。

素振りの方がいいです。ここはボールが置いてあっても通過点です。

スタンスはもうちょっと前、いいです。スタンス通りに。

良いですよ。

じゃあ、もう一回ボールなしでいきましょう。

ちょっと待ってください。もうちょい引き込んで

うん。もう一回セットしてください。

いいです。そのままにしていいていいです。ボールは私が置きますので。

構えて、もっとボールを中に入れてクローズスタンス。

飛ばしたいほど、この力を抜かなきゃいけないんです。

古川さん

物凄い力が入ってきた。

齊藤選手

入ってくるものなのです。言われたりしたらね。

だけどそういう時こそ、足をパタパタ… 良いですよ。

ちょっとここで連続の素振りしましょうか。

クローズにして1回前にクラブを出します。

1回前に出した反動で「スッ」とそこから引きます。

はい、1回アドレスして、クラブを前に出した反動でテークバック。

良いですよ。

もう1回構えて、クラブを低く前に出して引く。

うん、良いですよ。足はどっしりしたまま。OK。良いです。

今の素振りのまま実施。ボールはそこにあるのだけど、ありません。



齊藤選手

良いですよ。もうちょっと左です。
手はグラグラ
そう。構えて、もうちょっとボールは中で、右足後ろ。
もうちょっと近づきます。
これ絶対当たる位置なのでグーンと回りやすいところに引いて打つ。
はい。もう1回。ちょっと今こっち向いていますからね。
スタンス通りに。
良いですよ。ちょっと待ってくださいね。もうちょっとそっち。

古川さん

こっちね。

齊藤選手

青い旗の方向へいきます。今、結構右を向いているので、フェースを青旗に合わせて、足をパタパタ…。もうちょっとボールは左、OK。
スタンス通りにクラブを引いてきます。
うん、良いですよ。
はい。ちょっと構えてください。クローズ。
あれ？今、簡単に上がりましたね。
はい。いきます。もう1回。
振っちゃっていいです。
そう。振る時に、ここをちょっと見ておきましょう。
はい。もう1回いきます。
良いですよ。
自分から上げようとしなくていいです。ここのボールを見て、クローズスタンス。



齊藤選手

今事件が起こりました。

上げていたら顔まで一緒に、「どこに上がっていくの？」って見ていました。無視していいです。ここを見ていてください。

体重5分5分、OK。良いですよ。

どんどんこっちを向いていますからね。今、こっち。

古川さん

なんか右を向いてるね。

齊藤選手

ちょっと待ってください。

1回後ろにきましょうか。ちょっと白旗方向を狙って、この目線決めます。パタパタ…OKです。

良いですよ。

ターゲット。もう1回ちょっと入って貰っていいですか？

古川さん

白旗ね。

齊藤選手

白旗、ここで合わせた時に、ここの視界はそのまま。

ここ大事です。リンクされているので。

後は好きに足をパタパタ…。ちょっと下がって、絶対ボールを見ておく。

はい、いきましょう。

**古川さん**

全然体が回っていない。

齊藤選手 素振りよね。

古川さん 素振りと違うね。

齊藤選手 違うってことが課題です。

古川さん 自分でわかるわ。全然素振りでやったらグーっといったのに、いってないね。

齊藤選手 そう、いってない。
例えば当てたいって言う気持ちがどうしても強いからなんです。
例えば、ちょっと薄目で打つとか。
失敗したくない気持ちが出て、逆にそれが失敗になっちゃう。
ちょっと薄目で。
あーいいですね。いきましょう。
良いですよ。
もう1回ここに構えてもらって、ボール無しでいきます。
ボール無し、ちょっとクローズスタンス、体重5分5分にかけて。
スタンスなりに。
良いですよ。もう1回。
振ろうとしなくていいですから、スタンスなりに。
良いですよ。

古川さん ここまでこういったら、今までよりも何かスイングが奥に入っているから、クラブがかえっていくのがね。
自分では今いけたから、それがでよるんと違うんかなと思うんやね。

齊藤選手 逆に出なくなるの。
こうやって入らなくなってくるのです。こっちが動くから。

古川さん 動くから。
今まで手でいってたってことやね。

齊藤選手

そう、小手先で打っているから、ちょっと面合わせな感じがあるんですね。そこに合わせる動き。だって柔軟チェックしたらいくじゃないですか。こうやって肩の上に乗せて見てください。乗せて足を開いて、ちょっと前傾を取ろうかな。下を向いていていいですからね。回りやすいところ、くるくるくる。ストップ、そのままにしてくださいよ。ここら辺見ている、振りますねってやると。

**古川さん**

このくらい回るの？

齊藤選手

回るのです。回る可動域をさっき実はチェックしていたのです。だけどやっぱり打ってやろうとか思うと、クーっというのが出ちゃうのです。それが今の癖なのですよ。そこはもっといきたいっていった時に、小さいところでやるのと、大きなところに中心部に軸があって、振られたらどっちがいきそうな感じがするか？
こっちがいいのか？
こっちがいいのか？
こっちのほうが楽なんですね

古川さん

そうですね。

齊藤選手

頭ではわかった。

だけどボールを目の前にすると上がらないんだよねっていうことが、今起きている。連続でこう振られる。

足をドッシリしてて、ちょっとクローズで振り下ろす感じ。

古川さん

今までクローズにしたことが無いから、立った時になんかこう気持ち悪いのと、今までと一緒に球に合わせに行こうとするから、自分ではギュッとこんな感じ。そういうふうに思うんです。

だから素振りをやっていたら、そのうちにそのままにこう振れるようになったら、よく飛ぶようになるのかなって。

齊藤選手

その素振りの状態で、振ってもらっていたら通過点なんですよ。

古川さん

今までだったら自分でも球を目がけていってるような感じがします。

齊藤選手

そうですね。回らない。

その「クローズスタンスは？」っていうのは、始めから体が回りやすい状況になります。受け足。当てにいくとバタバタ土台もするのです。

受け足があると、自分で走らせなくても楽にヘッドが実は走ってくれる。

まずはそういうものがある。

古川さん

不思議なことに今日振っていても肘が痛くない。

齊藤選手

痛くなっちゃダメなんですよ。

古川さん

今までだったら、ドライバーなんか打っていたら痛くなったんですよ。

これが今日は全然痛くない。

齊藤選手

でもまだ痛みが出そうな感じは、私は見てあります。
もうちょっと楽をさせたいなというのがあります。
だからクローズとか、振られる感、流れ。クラブに引っ張られて、体的にはちゃんと回れる状態がありましたよ。力みが邪魔していましたね。
じゃあ、それどうしたらいいの？となった時に、クラブ自体をあっちに投げちゃう。投げようとした時に、例えば、私ちょっとやりますね。
あっちにこのクラブを投げたい。ドライバーでも何でも良いです。
これを向こうに投げたい。「あっちだね。」ってこうやって力んで投げた時と、この重さを感じて「あっちだね」って。
体自体はありました。ボール目の前にすると、力んでしまう。
例えば、力まない方法。
常に喋っているとか、吐くとか、足をパタパタして、素振り実施。
素振りの方が、力が入っていない。みんなそれは結構多いのですね。
それを実施できるかどうか。連続に振る。

古川さん

これは力が入っていないな。

齊藤選手

力が入る。全部が入らない。
力が入らないと飛ばないような感じがするって思うじゃないですか？
だけどその代わりにこういう足とかの一瞬ですよ。入るんですね。
手グラングラン。肩もグラングラン。

古川さん

そう。ちょっと止まりますよ。ここだけはちょっと内側を踏ん張りましょう。
このクラブ自体をあっちに投げますよ。

齊藤選手

ここを見ておいて。
OKです。良いです。
今回ちょっとまとめますと、私が言えることは実はもっといけます。
それは年齢とともに筋量は落ちるものなのですけれども、今は細い、かよわいところが頑張りすぎていたという症状があります。
そうすると、道具自体を小手先であわせて、重力が使えていない証拠だったので、普段やったほうが良いっていうのは、十分体は回りましたという現状があったので、連続の素振り。道具に引っ張られて回ります。
その中で例えばボールがティーアップ、ピョンピョンとされるのであれば、バーン、スッ、バーン、スッ、バーン、スッ…。

古川さん 連続打ち？

齊藤選手 うん。連続打ち。クローズで連続打ちって結構いいんです。クローズスタンスでね。連続打ちが出来ないってなったら、普段はクローズスタンス、「ふうー」と息を吐く。「ウッ」と、止めないで吐く。柔らかく。

古川さん ハンマー投げの人とか声出しているもんね。

齊藤選手 上の人っていうのは吐いてる人がいっぱいいます。固まらないように。それと一緒に。「どうしても力んじゃうんだよ」と力むのがわかりました。じゃあ、「それ改善どうしましょうか」というものを落とす、吐く。十分体はまだいけました。

古川さん いけますか？

齊藤選手 ここ痛くなっている場合じゃありません。

古川さん そうですか。

齊藤選手 力入りすぎです。大丈夫です。

古川さん よくわかりました。ありがとうございました。

齊藤選手 以上です。ありがとうございました。

今回は実際に私のレッスンを皆さんに紹介したのですが、お二人いらっしやいました。

昔、私は形で考えすぎていた部分もありました。

「何が一番シンプルかな」と思った時に、動きながら覚える事が、悩まず修得できるものだと感じまして、皆さんが一人でも出来る練習をご紹介した形になります。あくまでも私はアドバイスです。

後はそれを自分のものにする。

自分のゴルフを確立するのは皆さんなので、より一層ゴルフを楽しんでもらいたいと思います。

ありがとうございました。

ゴルフライブ
Golf Live