

ゴルフナレッジ(*Golf knowledge*)
『知らなきゃ上達できないゴルフの基礎』

- はじめに P3
- グリップについて P4 - P21
- アドレスについて P22 - P34
- ボディーアクションについて P35 - P51
- スイング編① ~腕から腰までのスイング~ P52 - P61
- スイング編② ~ハーフスイング~ P62 - P67
- スイング編③ ~トップ&フィニッシュ~ P68 - P76
- 最後に P77



PGAティーチングプロ、竹内雄一郎です。

今回のゴルフナレッジ(*Golf knowledge*) **『知らなきゃ上達できないゴルフの基礎』**は、ゴルフの基礎を細かく分解して書き下ろしました。

私は、**悩んだら原点（基礎）に振りかえる事**を大切にしています。もし、あなたがゴルフで迷う事があったら、この**「知らなきゃ上達できないゴルフの基礎」**を読んでもらえたら嬉しいです。**きっと何か「気づき」がある**と思います。

ゴルフのレベルに限らず、自分のゴルフスタイルを見つめ直す一つの機会として、是非このレッスンバイブルを活用して下さい。

グリップについて

グリップは、ゴルフにおいて最も重要です。

クラブと体を繋ぐ連結点です。いいスイングをするには、いいグリップが必ず必要になります。私も、実際にレッスン中、生徒さんがフックやスライスなどに悩んでいる時、必ずグリップを最初に確認します。この章では、スクエアグリップの握り方を説明します。正しいグリップの握り方をマスターして下さい。

写真1



肩幅に足を広げ、肩の力を抜いてリラックスして下さい。

この時、コブシの重みを感じてください。

写真2



この時、自然と左手の甲が内側を向いているのが分かります。（写真2）

写真3

左手の親指と人差し指をくっ付けます。



写真2



写真2の自然な腕の向きを変えずに、グリップします。

写真4



写真4



自然な腕の向きを変えずに、グリップします。

写真5



写真6

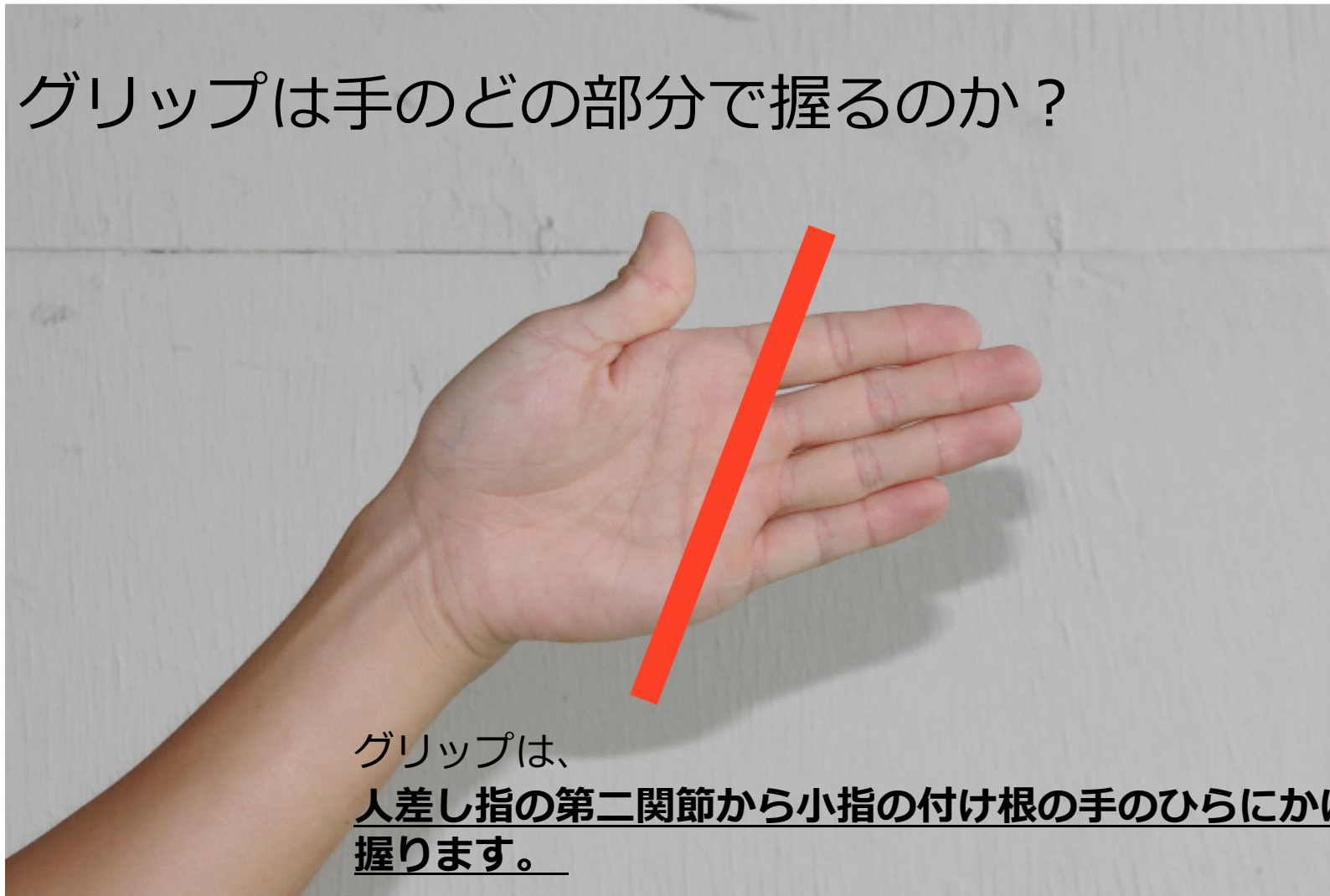


写真5、6の握り方は、自然な腕の向きが変わってしまっています。

では、別の角度から見てみましょう。

写真7 (手の平)

グリップは手のどの部分で握るのか？



グリップは、
人差し指の第二関節から小指の付け根の手のひらにかけて握ります。

写真7 (手の平)

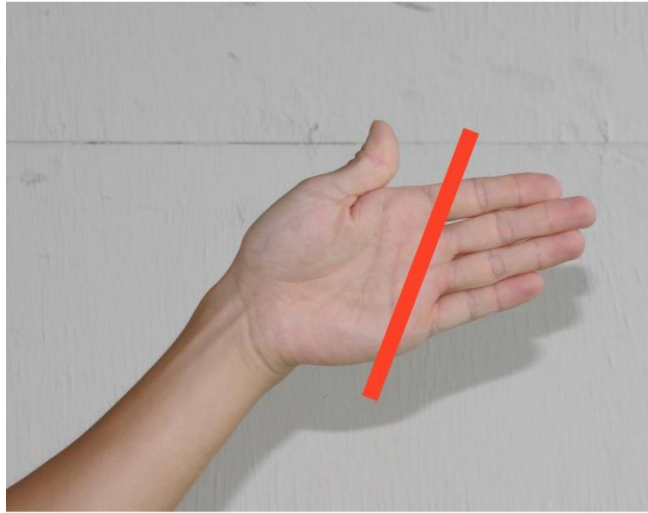


写真8 (クラブをあてがう)



写真9 (握る)



グリップは、
人差し指の第二関節から小指の付け根の手のひらにかけて握ります。

今度は、真正面から見てみましょう。

スクエアグリップは、ちょうどナックル（拳）が2個見えます。

写真10



次の2つは、基本的なグリップとは言えません。

写真11



ナックルが見えない (ウィークグリップ)

写真12



ナックルが見えすぎる (ストロンググリップ)

次に、親指と人差し指でできた線は、右首筋～右肩の間を指すように握ります。
これで左手のグリップの完成です。

更に加えると、クラブの重みを小指、薬指、中指の3本で感じながら練習するとスイングが作りやすくなります

写真13



続いて右手を作って行きましょう。

写真14

まず、左手同様に、親指と人差し指をくっ付けます。



次に、右手の生命線に、左手の親指を沿うように握ります。

写真15

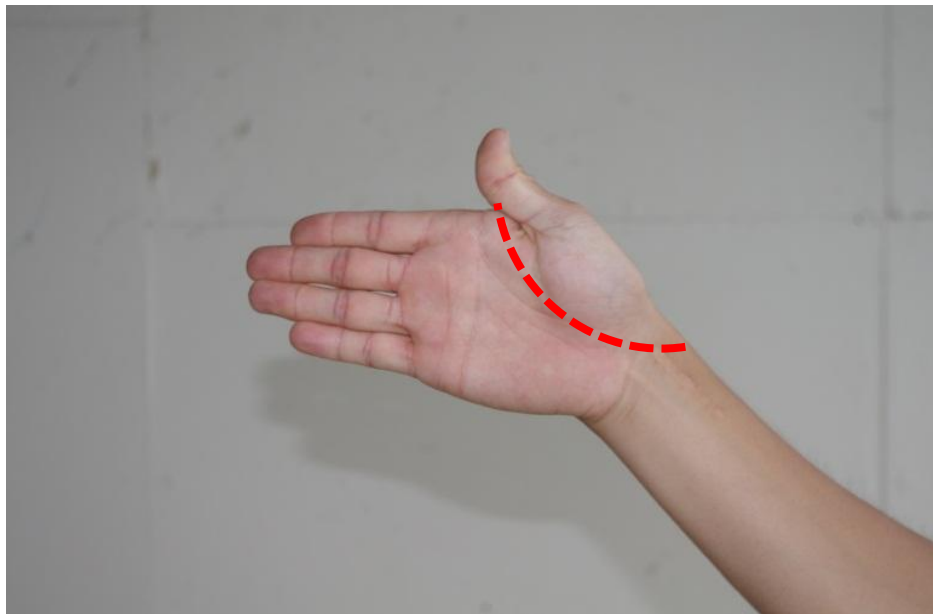


写真16 (左手をあてる)



そして、右手の小指は、2通りの方法があります。

写真17 左手の人差し指にのせる**オーバーラッピング**



右手の力を抑え、左右のバランスを調和させる効果がある。
プロ、アマ問わず、最も一般的なグリップの方法である。

写真18 左手の人差し指と絡ませる**インターロッキング**



両手の一体感が得られるのが利点。
手の小さい人や、オーバーラッピングがズれてしまう方に有効なグリップである。

どちらか、しっくりくる方を選んでください。

今回は、真正面から見ていきましょう。

写真19



左手の親指と人差し指でできたラインと右手の親指と人差し指でできたラインを平行にしてください。

写真20



この線が、平行になると手を開いた時に、手の平が平行になってきます。

これにより、インパクト時のクラブフェイスの向きをしっかりと把握することができます。

右手のポイントは、中指と薬指でクラブの重みを感じることです。

親指、人差し指には力が入っていません。

親指、人差し指に力を入れてしまうと、手をこねてしまう原因になってしまいます。

写真21



グリップが完成しました。(写真22,23)

写真22



写真23



よく見かける悪い例。

グリップがこの様に（写真24）隙間ができてしまう方をよく見かけます。

写真24



写真25

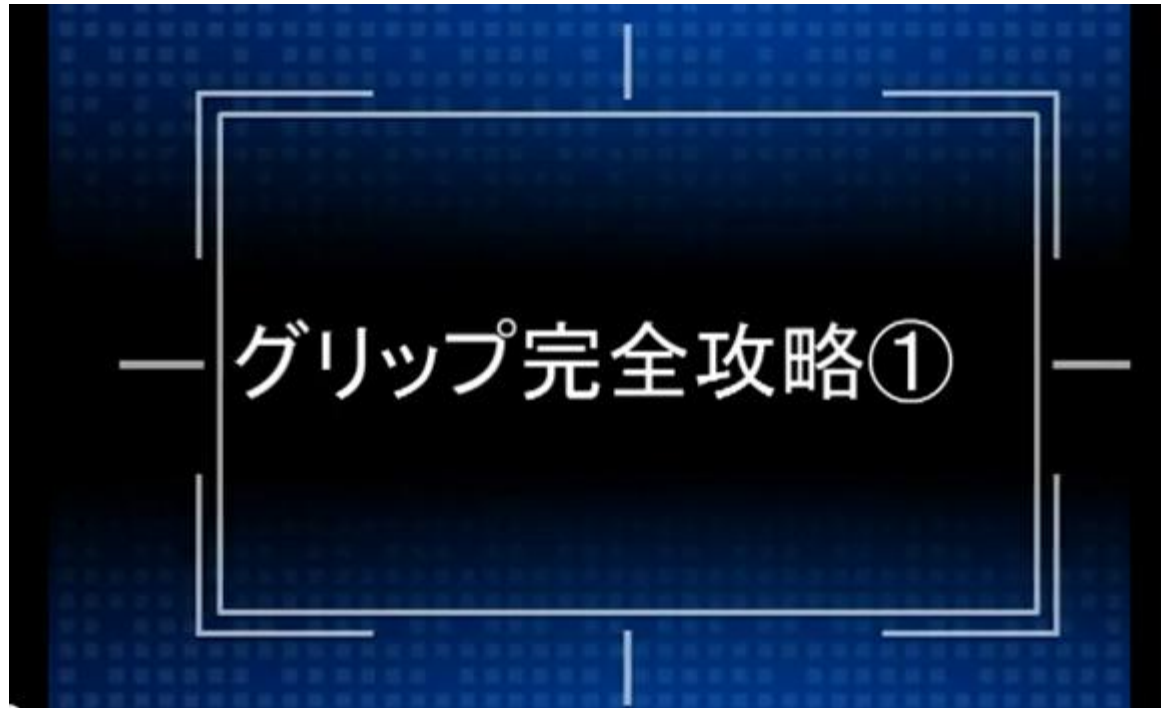


これでは、インパクトの衝撃にグリップが緩んでしまいます。

指と指を密着させ、間を開けないようにしてください。グリップを短く握ることがポイントになります。

以上の注意事項を守ってグリップを作って下さい。初めはしっくりこないと思いますが、100球ほど練習すればすぐにしっくりくるようになります。

グリップはスイングにおいて最も重要な部分です。何度も正しいグリップか確認しスクエアグリップを作って下さい。



↑画像の上をクリックして下さい。動画が再生します。

動画URL: <http://youtu.be/F6YpV4NrSAk>

アドレスについて

スイングは、静止状態のアドレスからスタートします。
スタートの準備がしっかりできていないと正しいスイングは生まれません。
グリップ同様に、アドレスも非常に大切です。正しいアドレスを身につけて行きましょう。

写真1



まず、肩幅に足を広げます。これをスタンスと言います。

背筋を伸ばし、目線は真正面を向けます。

写真2



このスタンスの広さは真ん中のクラブである7Iの広さの目安になってきます。

一番長いクラブであるドライバーでは、肩幅より広く、SWでは、肩幅より狭くなります。

写真3



ドライバー

写真4 アイアン



写真5 ウェッジ



次に前傾角度を作っていきます。

写真6



前傾角度の理想は、30°です。

写真7



この時、よくある悪い例が、首から前傾させ、猫背でアドレスしてしまっている方を見かけます。

顎が下がり、背中が丸まってしまっているのがよくわかります。

写真8



正しい前傾角度の作り方のポイントは、まずクラブを背中にあて、クラブの直線を保ちながら前傾させます。その時、クラブは、頭の後ろ、背中に当たっているのを感じてください。

この様に、クラブと背中に空間ができてしまったり、クラブと頭に空間ができてしまうのはよくありません。

写真9



コツとして、直線を保ちながら、前傾した時、目線だけボールに落とします。

ここで、顔ごとボールに向けてしまうと、猫背のようなアドレスになってしまいます。（写真9）

上半身が前傾する分、お尻は若干中心線より後ろにきます。
そうすることにより、体全体のバランスが保たれます。

写真10



ここで重要なのは、**骨盤の角度**です。

骨盤のラインが水平になっているということは、背中から前傾していることになります。
ベルトのラインに角度ができるよう前傾をとることが重要になってきます。

それでは、正しい骨盤の角度の作り方をご紹介します。

写真11



まずクラブを横に持ち骨盤にあてがいます。

クラブを斜め後ろに持ち上げ上体を前傾させていきます。

写真12



写真13

このようにベルトラインが斜めになります。

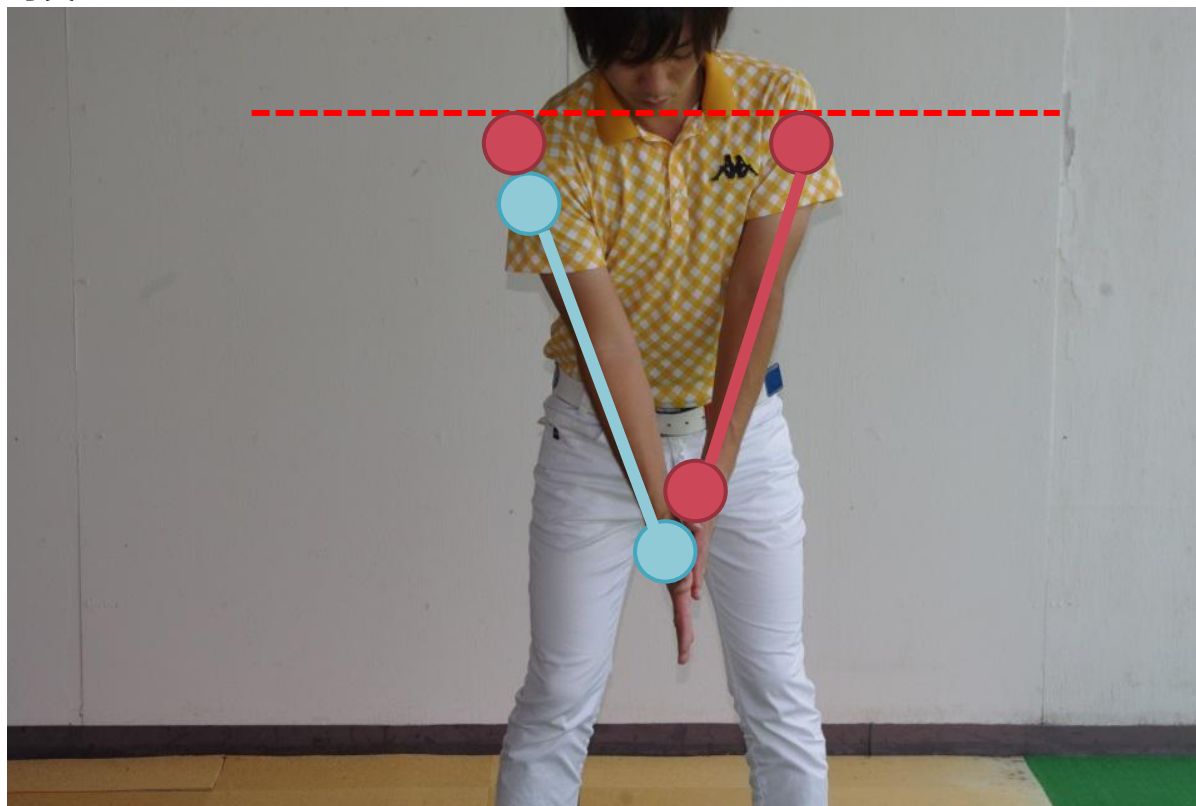


写真14 このようにベルトラインが地面と平行になっているのはNGです。



スタンスをとり、ジャンプします。その時の着地した瞬間の膝の曲がりがアドレス時の適切な膝の曲がりになります。膝が前方に出ないように曲げるとバランスが良くなります。

写真14



真正面からアドレスを見てみましょう。真正面からのポイントは、左肩より右肩が若干下がっているということです。なぜなら、**クラブを握った時、右手の方が、左手よりコブシ1個分下にくる**からです。その分、左かたより、右肩の方が下がってきます。あくまでコブシ1個分ですので下げすぎには注意してください。

なぜなら、クラブを握った時、右手の方が、左手よりコブシ1個分下にくるからです。その分、左かたより、右肩の方が下がってきます。あくまでコブシ1個分ですので下げすぎには注意してください。正しいアドレスの完成です。

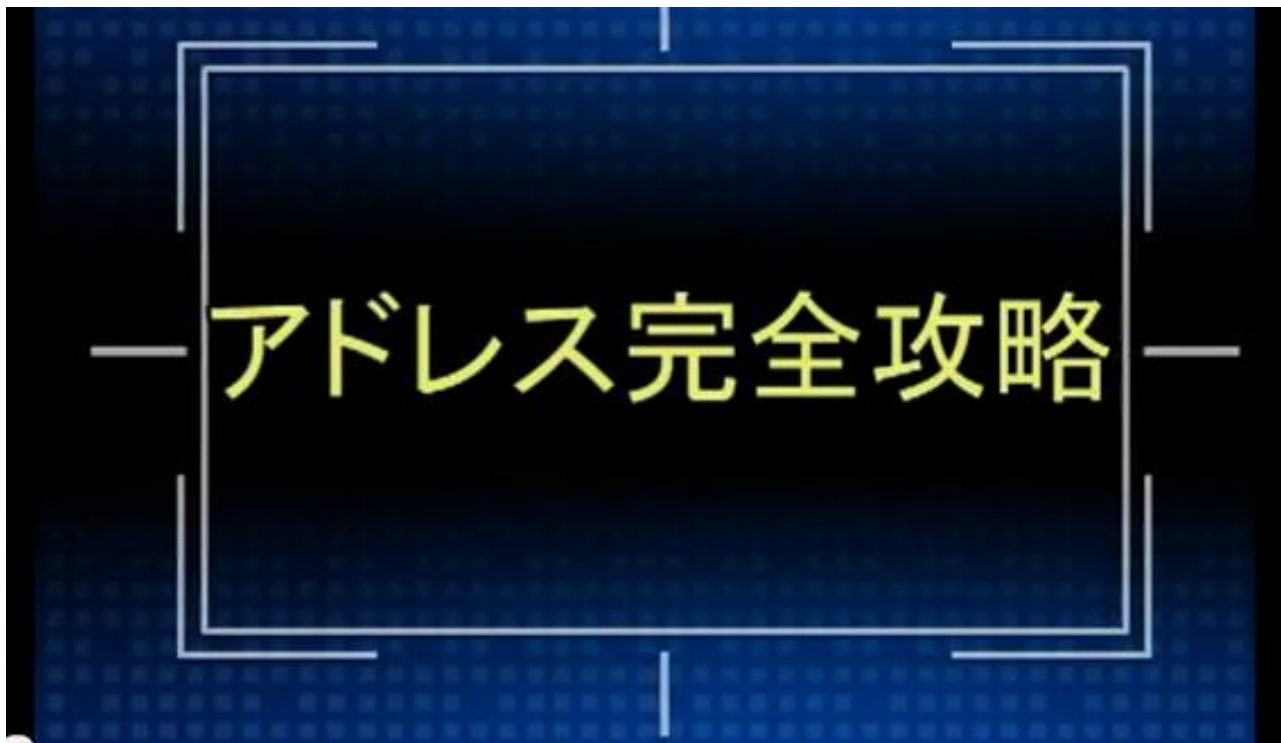
写真15



写真16



これらのポイントを頭に入れ、何度も鏡でチェックして理想のアドレスを作れるようにしてください。



↑画像の上をクリックして下さい。動画が再生します。

動画URL: <http://youtu.be/z4-M9sczBI0>

ボディーアクションについて

スイングは、回転運動です。スムーズな回転運動に必要なのは、“軸”になります。正しいスイングを身につけるには、軸について理解する必要があります。

これは、悪い例です。

写真1



写真2



あなたのスイング軸は大丈夫ですか？

まずは、正しい軸について体感してもらいたいです。

まずは、スタンスをとってください。

写真3



この時、前傾角度を作らなくていいです。真っ直ぐ立ってください。

写真4



目線をまっすぐにし、両手を広げて
ください。（写真4）

写真5



そこから、目線を外さないよう
に、左手を前に。

「肩は90°」これがバックスイ
ングになります。（写真5）

写真6



反対です。右手を前にし、フォロー
スルーです。

肩と肩が入れ替わっているのがわかり
ます。(写真6)

写真7



続いて、もう少し難しくなっ
てきます。

両手を広げ、前傾角度30°を
作っていきます。(写真7)

写真8



先ほど、水平に回っていた手が、
今度は肩の角度分下がって90°
回ります。 (写真8)

写真9



前傾角度30度をキープしたまま
手を入れ替えます。
この時、頭は動きません。
(写真9)

写真10-1



前傾角度をとります。
先ほどのイメージを持ちながら
肩を90°回します。
(写真10-2 (腕交差))

次のステップです。
今度は、手を胸の前で交差して
ください。(写真10-1)

写真10-2 (腕交差)



写真11 (手を加える)



このポジションで手を伸ばせば、バックスイングになります。
(写真11 (手を加える))

写真12 (腕交差)



このポジションで手を伸ばせば、フォローになります。
(写真12 (腕交差))

写真13 (手を加える)



軸を作ったまま、体の回転運動ができました。以上で、体の動きはできました。

次は、体の動きに手を加えていきたいと思います。ボールを持って、先ほどの回転運動をしていきます。

写真14



先ほどの体の動きをイメージしてバックスイングをとります。
ボールは体の中心にあります。

写真15



この時に、ボールの位置は、決して体の中心から外れてはいけません。
(写真15,16)

写真16 (後方)



この時に、ボールの位置は、決して体の中心から外れてはいけません。

(写真15、16)

写真17 (トップ正面)



そして、肩を捻転させトップを作ります。右股関節 (右足親指付根) の上に体重がかかってきます。

(写真17)

次のページで、このトップでの股関節の動き、体重のかかり方を体感してみましょう。

このように、右足をグッと前に出して体重を右足にかけます。

そこから、上半身を右に捻転させます。

この時トップでの右股関節（右足親指付根）の動き、体重のかかり方は同じです。

写真18



写真19



上半身は真正面(ボール)を向き、腰は少し開いています。(写真20)

インパクトでボールは真正面を向いてきます。(写真20(インパクト正面))

写真20



続いて、フォローです。(写真21(正面))

写真21(正面)



写真22(前方)



フォローでの左股関節はバックスイングでの右股関節と同じです。

(写真22 前方)

写真23



このように左足を前に出し、上半身を捻転させます。（写真23）

写真24



体重はしっかりと左股関節にのっています。（写真24）

写真25 そして、フィニッシュです。



この様な動きでポジションを確認して、スイング中の体の動きをマスターして下さい。



↑画像の上をクリックして下さい。動画が再生します。

動画URL: <http://youtu.be/brEuFNGVqHw>

スイング編①

～腰から腰までのスイング～

グリップ、アドレス、体の使い方が完成しました。いよいよ、スイングを作って行きたいと思います。

いきなりフルスイングをするのではなく、小さな振り幅（腰から腰）からスイングを作って行きましょう。

バックスイングのスタートで最も重要なのは、手だけでクラブを引き上げないことです。アドレスでできた、両肩とグリップの三角形をキープしたまま、ハーフウェイバックの位置まで持って行きます。

写真1



ハーフウェイバックとは、クラブが地面と平行になるポジションです。

写真2 (ハーフウェイバック前方)



写真3 (ハーフウェイバック後方)



この時、クラブはスタンスと平行になります。

写真3のポイントは、クラブフェイスの向きが、前傾角度と平行になることです。

写真4



ちょうど時計の針の1時を向きます。

左肘は伸び、右肘は軽く曲がっています。この腕の形はアドレスの形と同じです

悪い例：「アウトサイド」

肩が回転せず、腕だけでクラブをあげてしまう。

グリップと体の間隔がアドレス時より離れてしまう。

写真5



悪い例：「インサイド」

肩が回転せず、手首だけが動いてしまう。

グリップと体の間隔がアドレス時より近づいてしまう。

写真6



先程のボールを持った時と同じ様に、体の形を作っていきます。

写真7



腰はしっかりと捻転し、左股関節に体重が乗ってきます。

写真8



フェースの角度は、時計の11時の向き。

左股関節に体重を感じる事で前傾角度のキープ、スエーが無くなります。

写真9



写真10



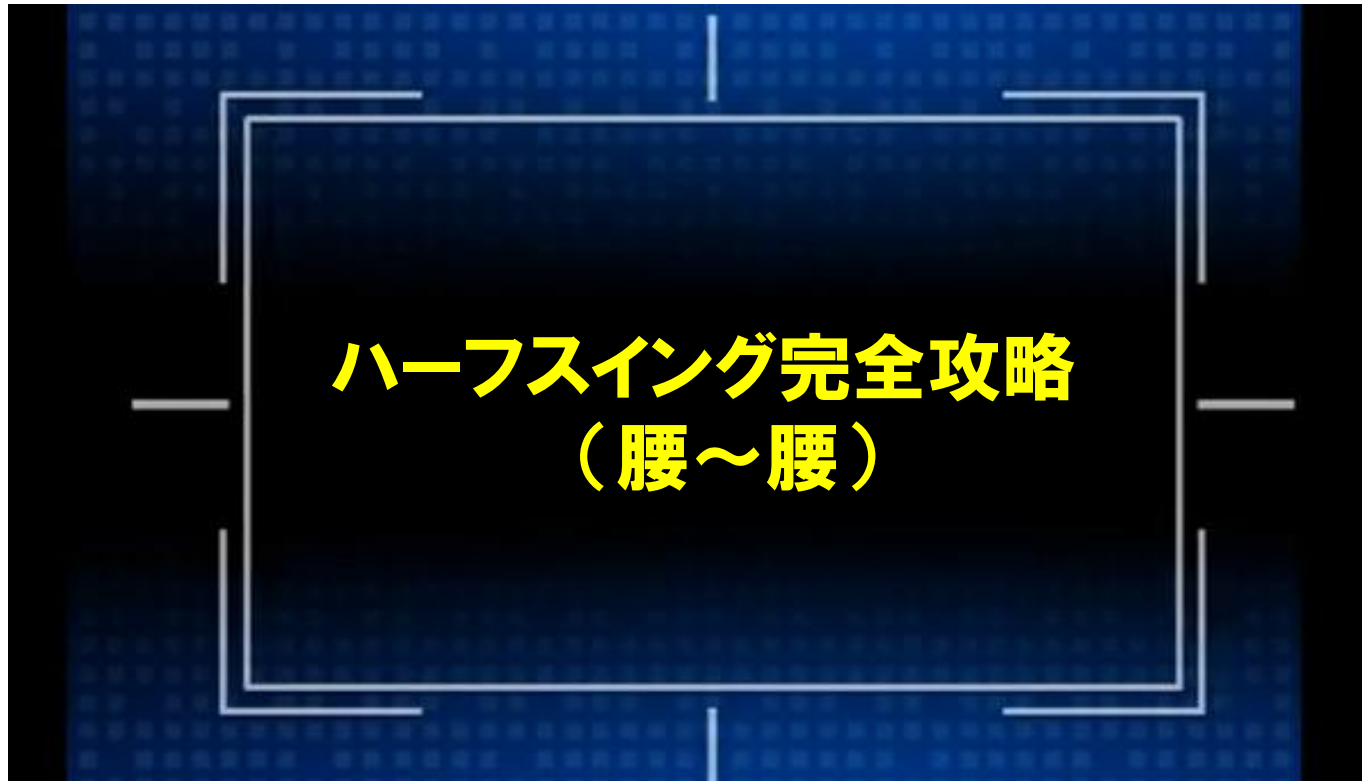
ボールを手で打ちに行くとヘッドが返り、左にひっかけてしまいます。
(写真10)

写真11



逆に、ヘッドを目標方向へ出そうとしてしまうと、右肩が下がりスライスしてしまいます。(写真11)

以上を注意して、まずは、クラブは地面と平行になる、腰から腰のスイングで真っ直ぐ飛ばせるようにして下さい。



↑画像の上をクリックして下さい。動画が再生します。

動画URL: http://youtu.be/f82j4Fp_QLw

スイング編②

～ハーフスイング～

次は、ハーフスイングです。まずは、アドレスから

写真1 (アドレス)



体の回転に合わせて、腕が9時の位置、地面と平行のポジションまでできます。
クラブヘッドは上がり、コック、つまり手首の角度は約90°になります。

写真2 (前方)



ハーフウェイバック同様に、両肩とグリップの三角形は保たれています。
体の正面にグリップがあるのを確認してください。

写真3 (後方)



シャフトのラインは、後方から見るとボール後方線上を指します。これがオンプレンスイングです。

写真4 (インパクト)



ダウンスイングに入り、インパクトを迎えます。

写真5 (正面)



フォロースルーも同様です。
三角形を保ち、グリップが体の正面にあります。

バックスイングとダウンスイングが左右対称の動きをしているのがわかります。

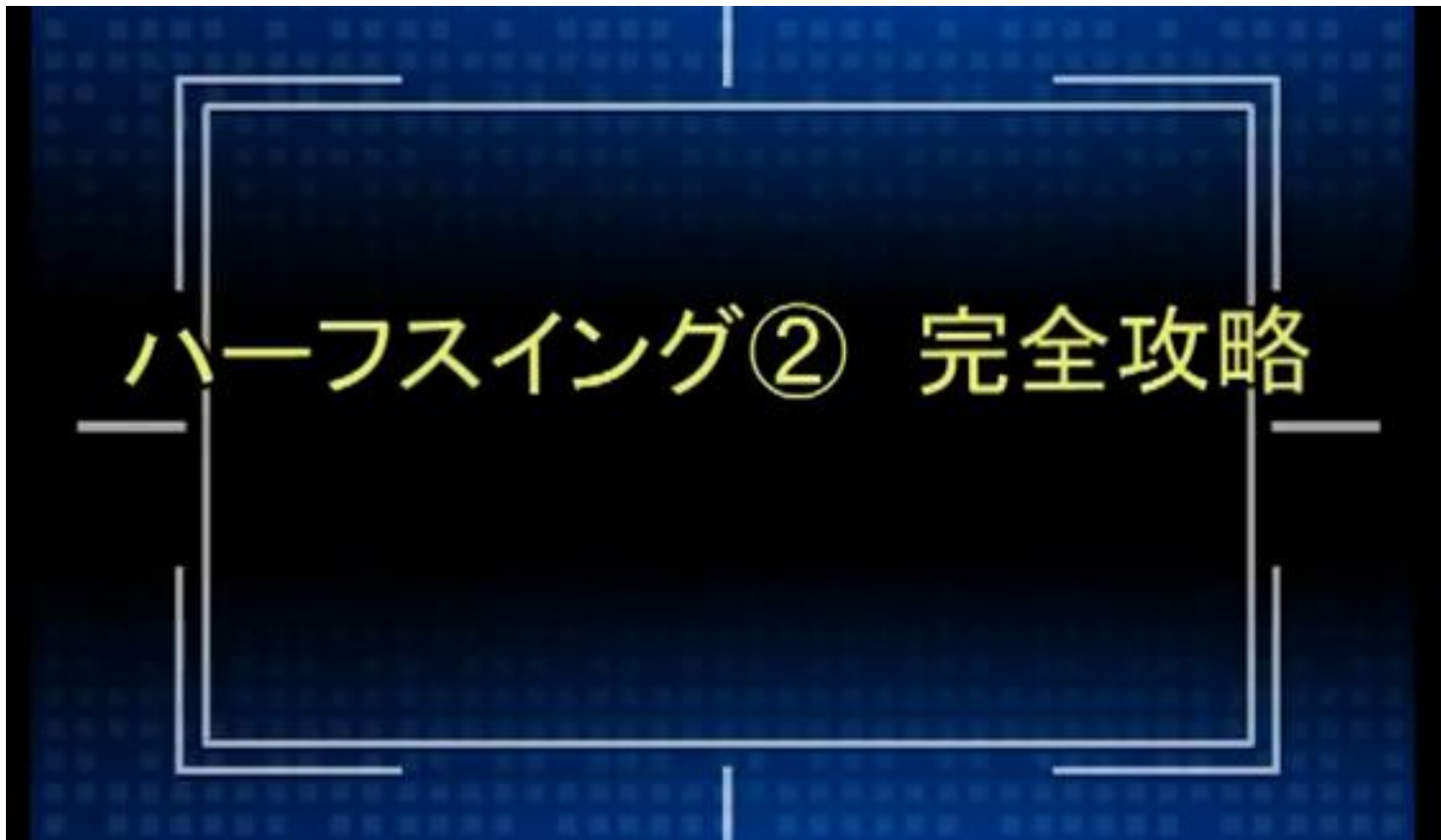
写真6 (前方)



ハーフスイングは、スイングの土台になる部分です。

ショットの調子が悪くなった時は、フルスイングでの練習をやめ、このハーフスイングの練習をすると効果的です。

是非、ハーフスイングをマスターして下さい。



↑画像の上をクリックして下さい。動画が再生します。

動画URL: http://youtu.be/yZf_xnmJEP4

スイング編③

～トップ&フィニッシュ～

さて、いよいよトップとフィニッシュです。
前項で左右対称のハーフスイングができました。
ハーフスイングから少し肩を捻転させたのが自然なトップになります。

写真1 (トップ正面)



写真2 (トップ後方)



柔軟性にもよりますが、左肩を右足の前まで捻転させます。
これでトップが完成です。手を上げるような、余計な動きは一切しません。

写真1 (トップ正面)



写真2 (トップ後方)



腹筋、背筋でねじれをしっかりと感じてください。

体重は右股関節（右足親指付根）に感じます。右足外側に体重がかかってくるとスイング軸がずれていることになります。

また、腰が必要以上に捻転すると右膝が外を向き、体重は左足にかかります。右股関節に体重が乗らないとトップからダウンにかけてスムーズに切り替えしができなくなります。

この時のポイントは、

①両肘の高さを揃えること

写真3-1



②右肘の角度は90°以上

です。

写真3-2



写真4



逆に右ひじが下がってしまうと、
極端なレイドオフになります。

この様に、右肘が上がってしまうと
クロスになってしまいます。

写真5



トップの完成です。

写真6



写真7



ダウンスイングに入ります。ここからは、先ほどのハーフスイングです。
フォロースルーの勢いで、フィニッシュをとります。左脇、左肘の角度は90°を意識
してください。

写真8



シャフトのラインは左耳から、右耳にかけて一直線になります。

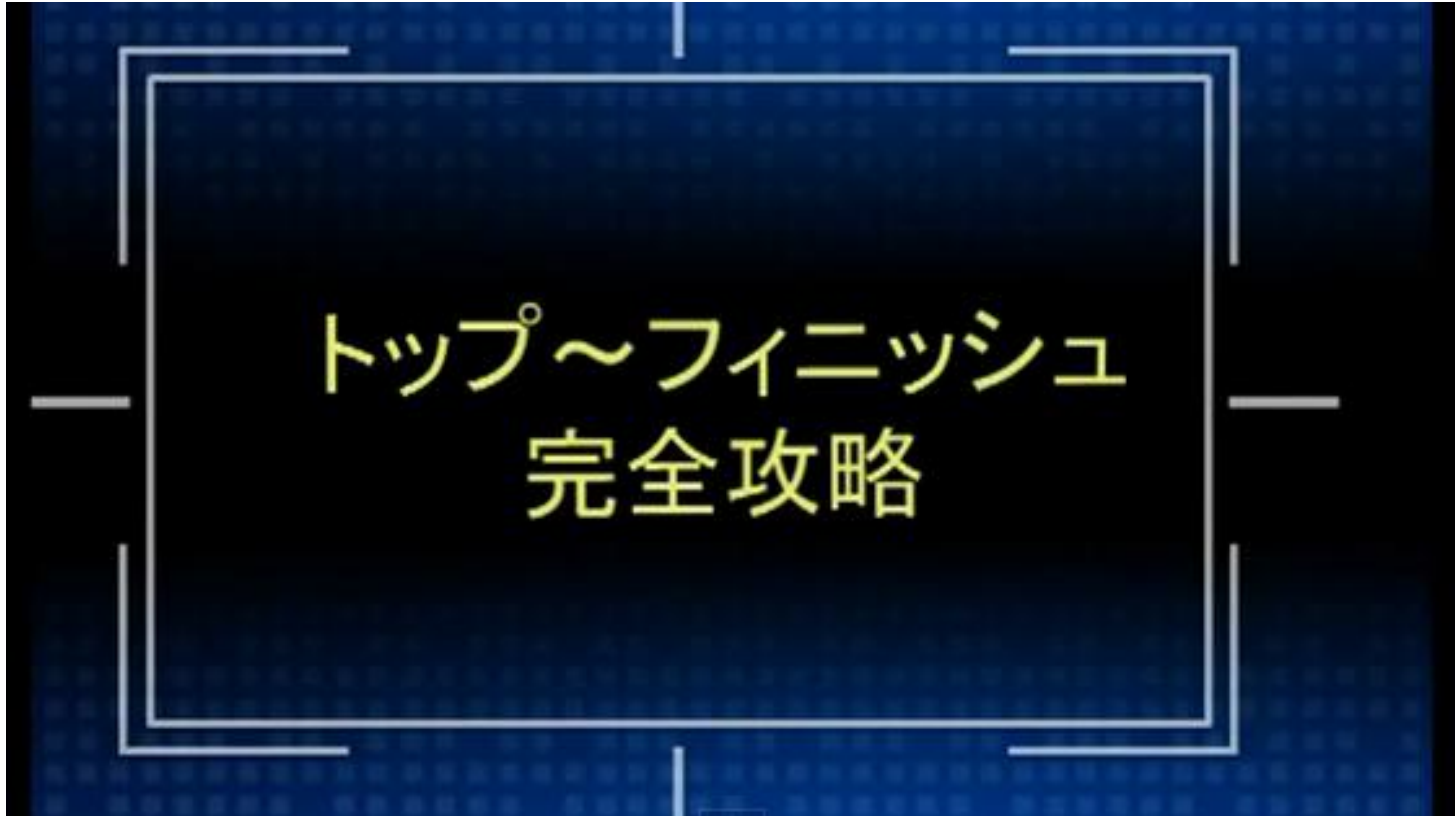
左に体重が乗っているのを確認してください。

体重は完全に左サイドに乗っています。フィニッシュの完成です。

この時、右の足を浮かせることができれば、完全に左に乗っていることになります。

写真9





↑画像の上をクリックして下さい。動画が再生します。

動画URL: <http://youtu.be/B8IiSdXfBZA>

スイングの基本レッスンを最後までご覧いただきありがとうございました。

皆さんが考えているより、スイングが如何にシンプルかということがわかっていただけたのではないのでしょうか？

シンプルなスイングこそ、再現性の高い安定したスイングになります。

このレッスンは、初心者、中級者、シングルプレーヤー、共通して重要になってきます。

各項目をチェックし、自分のスイングと照らし合わせ、自分の弱点を克服してください。

基礎をしっかりと作り上げる事により、上達スピードはもちろん、

あなた自身が持っているポテンシャルをフルに発揮する事が可能となってきます。

調子が悪くなった時は基礎に戻る！基礎が無ければ戻る場所はありません。

皆さんが上達し、輝かしいゴルフライフが過ごせますよう心より願っております。

それでは、またお会いしましょう！

PGAティーチングプロ
竹内雄一郎

End of file.