

われらアマチュア お助け隊

巷で人気の個性豊かな
ティーチングプロが、
ワンポイントに絞ったレッスンで、
アマチュア読者のお悩み解決に挑む!

今月の アマチュア

小原雅之さん

| | |
|---------------|------------|
| ◎年齢 | ▶ 61才 |
| ◎平均スコア | ▶ 110 |
| ◎スポーツ歴 | ▶ ヨットセーリング |
| ◎ドライバー 飛距離 | ▶ 220ヤード |
| ◎好きなクラブ | ▶ 6番アイアン |
| ◎好きなプロ | ▶ 大山志保プロ |

小原さんの
お悩みは……。



体格やパワーには
自信があるんですが
飛距離がもの足りません!
「腰のキレ」というのが
よくわからなくて……

腰のキレって?

飛距離が
伸びない……

今月の
お助け隊員



よろしく
お願いします!

意識しなくても
自然と腰がキレル
スイングに
しましょう!

赤坂友昭プロ

隊員紹介



赤坂友昭

数多くのプロに教える
理論をアマチュアにも

プロ時代からトータルゴルフフィットネスにてトレーニングを学ぶなど精力的に活動。巷にある感覚論にも疑問を感じ、コーチに転向後は、クラブ力学・物理学・運動力学という根拠のあるものを日々追求。現在は東京ゴルフスタジオ、トータルゴルフフィットネスにて、数多くのプロに教えている理論を、わかりやすくアマチュアにも指導している。

鳥井悠治

ビジネスパーソンに大人気
レッスン書を多数出版

PGAティーチングプロとして長年アマチュアをレッスン。特にビギナー向けの簡単に100が切れる指導法が注目され多数の著書を刊行。秋葉原駅近にあって会社帰りのビジネスパーソンが集う「アクティブAKIBAゴルフガーデン」での個人レッスンがわかりやすいと人気を博している。



志賀友香

アメリカ仕込みの最新理論
優しく簡単な指導が評判

小学生からゴルフを始め、日大ゴルフ部を経てプロに。日本では数少ないアメリカLPGAのティーチング&クラブプロフェッショナル(T&CP)会員。2019年にはT&CPレベル2に合格した本格派。最新理論と科学を織り交ぜつつ、一人ひとりに合ったスイングとスタイルを提案する。



インパクトで体を正面に残さず
体を先行させて回転してい!



Good

小原さんのドライバーショットを見てみましょう!



体格もすばらしく、力もあるのですが、それを生かせていませんね。
パワーを効率的に球に伝えられれば、飛距離は一気に伸びそうです!



ダウンで「時間差を作る」ことで
パワーが「貯蓄」されます!



腕とヘッドを
同時に下ろす
体が正面を向く
インパクトでは
腰がキレずに
パワーが貯蓄されなかった!
スイングには「時間差」がなければ
飛距離は稼げないのです!

主な原因は
ココだ!!

ワンポイント・LESSON

Point!
重い2本のアイアンが
体の近くを通過して

2本のアイアンを
振ってみよう!



ダウンスイングの
クラブヘッドの遅れ
(時間差)が腰のキレを
生み出し#10

2本のアイアンを握って
素振りしてみるだけで
体が先行してヘッドが遅れる
「時間差」を体感できる!

かんたんに練習して練習を返すように!

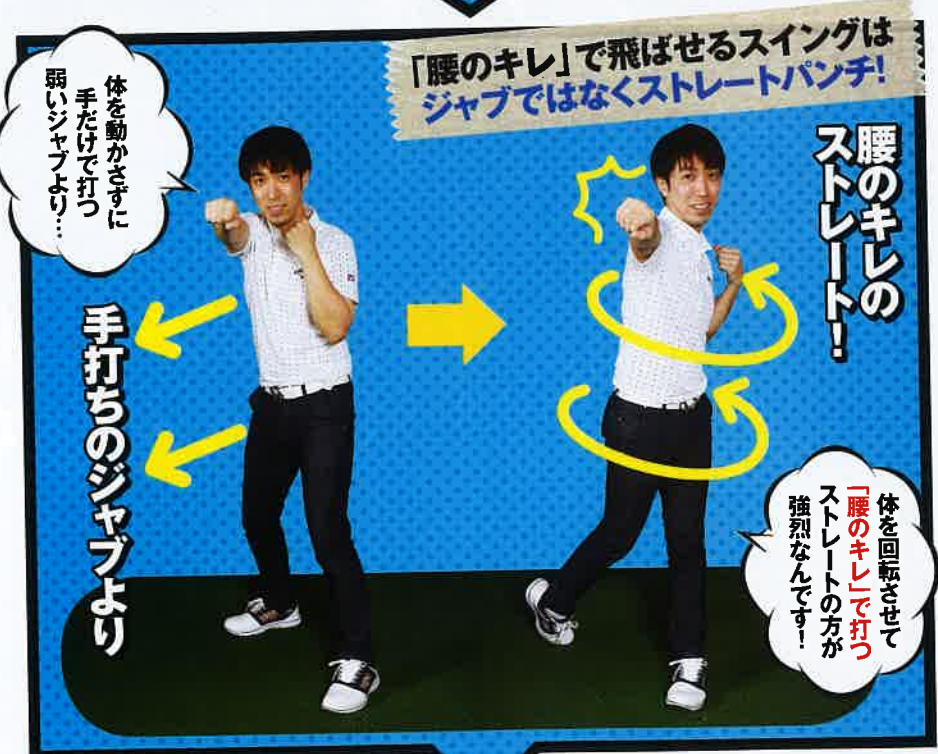
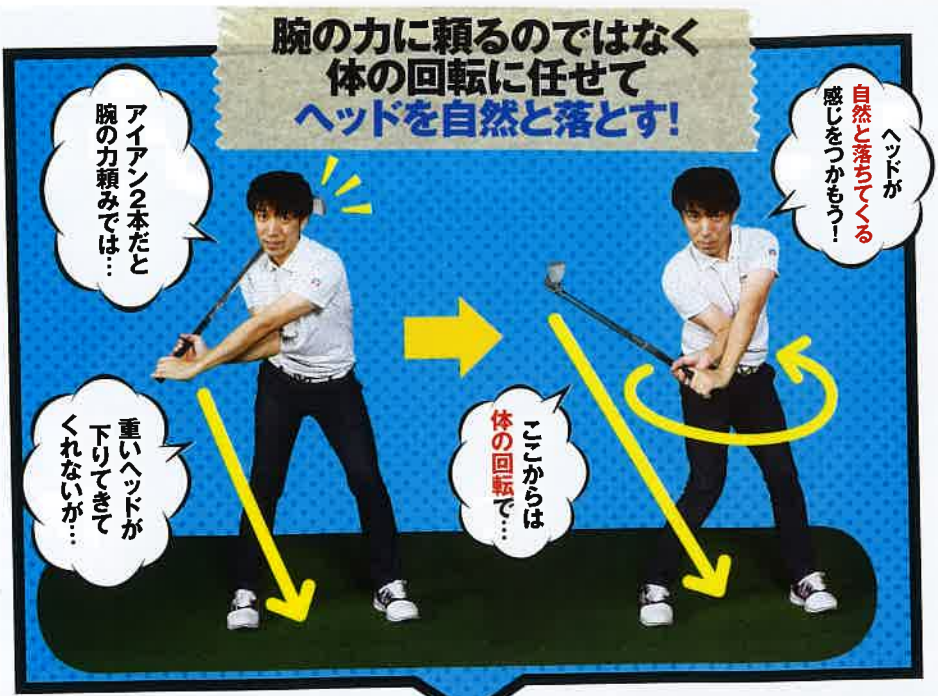
ミス撲滅

のための

今月のドリル

シャフト肩くっつけドリル

ドライバーをゆるゆるに握る。テークバックシャフトをあえて右肩につけたら、ダウンクラブではなく腕だけを下ろす。シャフトで胸を撫でるような感覚。アイアン2本素振同様に、時間差を作ろうとしなくとも自然につくドリル!



2本のアイアンを振りヘッドの重さを感じてみて、体の回転と腰のキレの大切さが理解できました!

