

# われらアマチュアのお助け隊

巷で人気の個性豊かなティーチングプロが、ファ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!

## 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。



**吉本舞**  
 USLPGA資格を取得した本格派 楽しくわかりやすいレッスンを  
 ゴルフの楽しさを伝えたいと、敏腕コーチ森守洋氏に師事。USLPGAの「ティーチング&クラブ・プロフェッショナル」を取得。現在は東京ゴルフスタジオで多くのアマチュアをレッスン。理論的かつ丁寧でわかりやすい指導で大人気。Instagramにてウェアコーディネートなども更新中!



**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。



## 今月のアマチュア

ラム・チーヤンさん

●ゴルフ歴	▶ 12年
●HD	▶ 14
●スポーツ歴	▶ 剣道
●ドライバー飛距離	▶ 250ヤード
●好きなクラブ	▶ ウェッジ
●好きなプロ	▶ タイガー・ウッズ

ラムさんのお悩みは……。

タイガーのような格好いいスイングに憧れるのですが、自信が持てなくて……

トップに来ると腕が曲がってしまう アイアンショットの精度もイマイチで、曲がることが多いんです……



## 今月のお助け隊員

格好よくて曲がらないスイングにしましょう!

赤坂友昭プロ

よろしくお願いします!



フォローが小さいと遠心力が生かせない!

縮こまったフォローでは遠心力が生かせずシャフトが下向きに……




伸びやかなフォローなら遠心力が働いてシャフトが飛球線方向に!

Good



ラムさんのアイアンショットを見てみましょう!

体格がいいだけに、縮こまったトップは確にもったいない印象が。腕の使い方を改善しましょう!



ヒジを曲げてしまうと小さく窮屈なスイングに!

腕だけでヒョイとクラブを上げてしまうから小さく窮屈に


ヒジを伸ばせばスイングが大きくゆとりあるトップに!

Good



主な原因はココだ!!

トップでヒジが曲がってしまいスイングアーチが小さく窮屈になりフォローでも同じく左ヒジが曲がりクラブに遠心力が働かずショットも安定しなかったんです!





簡単な練習を繰り返して練習のミスを減らしましょう!

# ミス撲滅

のための

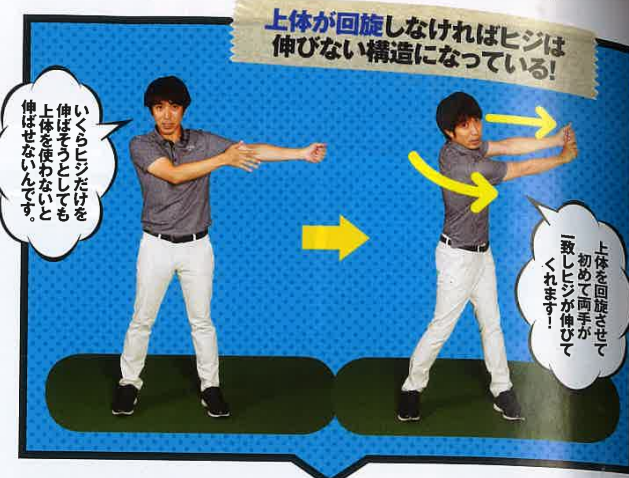
## 【今月のドリル】

### 重いモノ振り回しドリル

両手で重いモノを持ったら、スイングするように左右に大きく振ってみましょう。遠くへ左へ、遠くへ右へ。上体の回旋を使って、ヒジを伸ばした方が、遠心力が使えるので力を入れなくても振り回すことができる感覚を身につけましょう!



ヒジだけを伸ばそうとせず上体を回旋させたり頭から手を遠くへとイメージしたり。勉強になりました!



## ワンポイント・LESSON

ヒジだけを無理に伸ばそうとせず、上体を後方へ向けて回旋させてみましょう!

