2010 GOLF INFORMATION

飛ばしの5つのポイントをレッスン&ストレッチでマスターしよう!

初夏の陽気が気持ちいい絶好のゴルフシーズン。天気とは裏腹に、シーズン初めは「スイングがしっくりこない」「ボールがうまく飛ばない」というゴルファーは数多い。誰もが望む〝飛距離アップ〟への近道を「大きく飛距離を出すには体幹を使ったスイングが重要」というツアープロコーチの堀尾研仁氏が伝授する。それに加え、レッスンに連動した、簡単に行えて効果的なストレッチをパーソナルトレーナーの菅原賢氏が披露。勘違いしやすいスイングの、正しい動きを学び、実践につながる体づくりを! このレッスン&ストレッチで飛ばしのスイングを手に入れよう。

Point 1 体重移動で飛距離UP

飛距離を生む第一歩はしっかりとした体重移動

〝体重を内側で支える〟が体重移動の正解

飛距離を出すためには欠かせない〝体重移動〟。例えばボールを投げる時、軸足に体重を乗せ、もう一方の足で踏み込むことでより遠くへ投げることができる。ゴルフスイングも同じことがいえる。スタンスの幅の中で軸足に体重を乗せ、もう一方の足で力強く踏み込んでスイングすれば効果的にボールに力が伝わり、大きな飛距離が出る。

体重移動は、アドレスからバックスイングに入り手元が右足を過ぎたあたりで9割方終わっていることが理想。トップにいくなかで徐々に体重を右に乗せていく感覚では、上半身の回転につられて半身ち回り、振りがなくなるので十分な体重移動は望めない。

アドレスから体でクラブを上げる感覚で、体重を右足の内側全体で受け止め、力をためよう。

「スプリットサイドランジ」で下半身の筋力を強化

Point 2 リストコックで飛距離UP

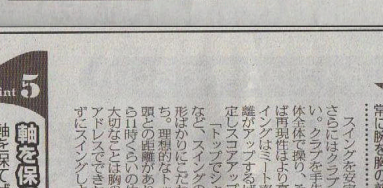
クラブを走らせる〝タメ〟には適切なリストコックが欠かせない

トンカチを打つイメージで手首を柔らかく

飛ばすには〝ヘッドの走り〟が重要なポイント。柔らかく手首を使い〝タメ〟をつくることは、大きくボールを飛ばす要素。例えばトンカチでくぎを打つ時、その重さを感じながら手首をグルッとひねるのがリストコックも同じ。ゴルフスイングでのリストコックも非常に似た動きだといえる。テークバックではクラブが時計の8時方向を過ぎたあたりからコックを使って上げていくが、最終的な目的は手首を折ることではない。折った手首の動きを利用しクラブヘッドを走らせることがリストコックの目的なのだ。

体の捻転(ねんてん)と同調したリストコックでバックスイング。切り返し以降、そのコックをキープし、インパクト付近で一気にリリース。タメて下ろしたものが一気に加速する。手首を柔らかく使うことで大きな飛距離を生む。

ペットボトルを利用して柔らかい手首をつくろう



広告

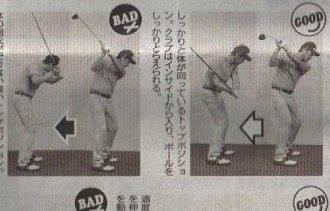
Point 3 しっかりと体を回して飛距離UP

体を使ったスイングは〝つかまったボール〟を約束する

ねじり戻しが飛距離を出すパワーとなる

スライスで悩むゴルファーやスイングが安定しないゴルファーに共通するのがバックスイングにおける体の回転不足。飛距離が出る〝つかまったボール〟を打つには、しっかりと体を回し、ある程度インサイドからクラブを入れたい。体の回転が不足しトップが不一分な位置だと、インサイドからクラブを下ろすには複雑な動きが入りさまざまなミスの原因に。また、回転不足のトップポジションはアウトサイドからクラブが下りやすく、スライスの原因となる。

テークバックは胸(体)をしっかりと回し、目標に対し背を向けるイメージを持つことが大切。体をねじるからこそ、そのねじり戻しの効果でヘッドスピードがあがり、ボールをより遠くへ飛ばすことができる。



「ロシアンツイスト」で上半身を安定させる

Point 4 体と腕を同調させ飛距離UP

スイングを安定させる再現性を出すには体と腕の同調が重要

安定したスイングをつくるには、常に腕を胸の前から外さない

スイングを安定させるには体と腕、さらにはクラブとの同調は欠かせない。クラブを先行け行で操作せずに、体全体で操り、それが体の中心にあれば再現性はより高くなる。安定したスイングは〝ミート率〟が上がり、平均飛距離がアップするばかりか、方向性が安定しスコアアップにもつながる。

「トップでシャフトは地面と平行」など、スイングの形を重視した結果、形ばかりにこだわると手打ちになりがち。理想的なトップポジションは手と頭との距離があり、腕の位置に収まれば十分。大切なことは胸の前に腕があること。アドレスでできた体と腕の関係を崩さずにスイングしよう。

「その場足踏みツイスト」で上体をねじる感覚を養おう

Point 5 軸を保って飛距離UP

軸を保ってこそ安定感のあるスイングができる

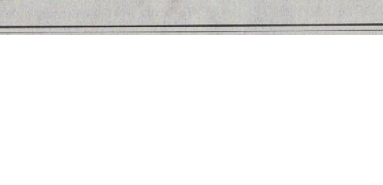
ボールはクラブが上げる

軸を保って気持ち良く振り抜く

長いゴルフクラブを振るにて、その支点となる軸を保つことも重要なポイント。ドライバーの長さは一メートル超えある。支点が不安定だと帆船はバラつき安定した飛距離は得られない。

軸が不安定なゴルファーに多くみられるのは、スイング中にひじが流れること。下半身の踏ん張りが弱いと、ひざが流れ、上半身はボールを上げにいく体勢になりがち。こうなるとインパクトでフェースが開き、プッシュスライスの原因に。また、これを嫌がりフェースを返すとダックフックやチーピンといったミスにつながりやすい。

スタンスの幅の中でいかに大い軸で回れるか。不動の軸があればクラブの動きは安定し、ミート率がアップし飛距離アップにつながる。



体幹を意識して「片足スクワット」

広告

企画・制作
日本経済新聞社クロスメディア営業局

レッスン監修者 堀尾 研仁
プロフィール テレビ・ビッグ・ターンの解説者。ツアープロコーチとして活躍中。2002年ミズノ・オープンの前夜祭、2003年ミズノ・オープンの前夜祭、2004年ミズノ・オープンの前夜祭、2005年ミズノ・オープンの前夜祭、2006年ミズノ・オープンの前夜祭、2007年ミズノ・オープンの前夜祭、2008年ミズノ・オープンの前夜祭、2009年ミズノ・オープンの前夜祭、2010年ミズノ・オープンの前夜祭、2011年ミズノ・オープンの前夜祭、2012年ミズノ・オープンの前夜祭、2013年ミズノ・オープンの前夜祭、2014年ミズノ・オープンの前夜祭、2015年ミズノ・オープンの前夜祭、2016年ミズノ・オープンの前夜祭、2017年ミズノ・オープンの前夜祭、2018年ミズノ・オープンの前夜祭、2019年ミズノ・オープンの前夜祭、2020年ミズノ・オープンの前夜祭、2021年ミズノ・オープンの前夜祭、2022年ミズノ・オープンの前夜祭、2023年ミズノ・オープンの前夜祭、2024年ミズノ・オープンの前夜祭、2025年ミズノ・オープンの前夜祭、2026年ミズノ・オープンの前夜祭、2027年ミズノ・オープンの前夜祭、2028年ミズノ・オープンの前夜祭、2029年ミズノ・オープンの前夜祭、2030年ミズノ・オープンの前夜祭、2031年ミズノ・オープンの前夜祭、2032年ミズノ・オープンの前夜祭、2033年ミズノ・オープンの前夜祭、2034年ミズノ・オープンの前夜祭、2035年ミズノ・オープンの前夜祭、2036年ミズノ・オープンの前夜祭、2037年ミズノ・オープンの前夜祭、2038年ミズノ・オープンの前夜祭、2039年ミズノ・オープンの前夜祭、2040年ミズノ・オープンの前夜祭、2041年ミズノ・オープンの前夜祭、2042年ミズノ・オープンの前夜祭、2043年ミズノ・オープンの前夜祭、2044年ミズノ・オープンの前夜祭、2045年ミズノ・オープンの前夜祭、2046年ミズノ・オープンの前夜祭、2047年ミズノ・オープンの前夜祭、2048年ミズノ・オープンの前夜祭、2049年ミズノ・オープンの前夜祭、2050年ミズノ・オープンの前夜祭、2051年ミズノ・オープンの前夜祭、2052年ミズノ・オープンの前夜祭、2053年ミズノ・オープンの前夜祭、2054年ミズノ・オープンの前夜祭、2055年ミズノ・オープンの前夜祭、2056年ミズノ・オープンの前夜祭、2057年ミズノ・オープンの前夜祭、2058年ミズノ・オープンの前夜祭、2059年ミズノ・オープンの前夜祭、2060年ミズノ・オープンの前夜祭、2061年ミズノ・オープンの前夜祭、2062年ミズノ・オープンの前夜祭、2063年ミズノ・オープンの前夜祭、2064年ミズノ・オープンの前夜祭、2065年ミズノ・オープンの前夜祭、2066年ミズノ・オープンの前夜祭、2067年ミズノ・オープンの前夜祭、2068年ミズノ・オープンの前夜祭、2069年ミズノ・オープンの前夜祭、2070年ミズノ・オープンの前夜祭、2071年ミズノ・オープンの前夜祭、2072年ミズノ・オープンの前夜祭、2073年ミズノ・オープンの前夜祭、2074年ミズノ・オープンの前夜祭、2075年ミズノ・オープンの前夜祭、2076年ミズノ・オープンの前夜祭、2077年ミズノ・オープンの前夜祭、2078年ミズノ・オープンの前夜祭、2079年ミズノ・オープンの前夜祭、2080年ミズノ・オープンの前夜祭、2081年ミズノ・オープンの前夜祭、2082年ミズノ・オープンの前夜祭、2083年ミズノ・オープンの前夜祭、2084年ミズノ・オープンの前夜祭、2085年ミズノ・オープンの前夜祭、2086年ミズノ・オープンの前夜祭、2087年ミズノ・オープンの前夜祭、2088年ミズノ・オープンの前夜祭、2089年ミズノ・オープンの前夜祭、2090年ミズノ・オープンの前夜祭、2091年ミズノ・オープンの前夜祭、2092年ミズノ・オープンの前夜祭、2093年ミズノ・オープンの前夜祭、2094年ミズノ・オープンの前夜祭、2095年ミズノ・オープンの前夜祭、2096年ミズノ・オープンの前夜祭、2097年ミズノ・オープンの前夜祭、2098年ミズノ・オープンの前夜祭、2099年ミズノ・オープンの前夜祭、2100年ミズノ・オープンの前夜祭、2101年ミズノ・オープンの前夜祭、2102年ミズノ・オープンの前夜祭、2103年ミズノ・オープンの前夜祭、2104年ミズノ・オープンの前夜祭、2105年ミズノ・オープンの前夜祭、2106年ミズノ・オープンの前夜祭、2107年ミズノ・オープンの前夜祭、2108年ミズノ・オープンの前夜祭、2109年ミズノ・オープンの前夜祭、2110年ミズノ・オープンの前夜祭、2111年ミズノ・オープンの前夜祭、2112年ミズノ・オープンの前夜祭、2113年ミズノ・オープンの前夜祭、2114年ミズノ・オープンの前夜祭、2115年ミズノ・オープンの前夜祭、2116年ミズノ・オープンの前夜祭、2117年ミズノ・オープンの前夜祭、2118年ミズノ・オープンの前夜祭、2119年ミズノ・オープンの前夜祭、2120年ミズノ・オープンの前夜祭、2121年ミズノ・オープンの前夜祭、2122年ミズノ・オープンの前夜祭、2123年ミズノ・オープンの前夜祭、2124年ミズノ・オープンの前夜祭、2125年ミズノ・オープンの前夜祭、2126年ミズノ・オープンの前夜祭、2127年ミズノ・オープンの前夜祭、2128年ミズノ・オープンの前夜祭、2129年ミズノ・オープンの前夜祭、2130年ミズノ・オープンの前夜祭、2131年ミズノ・オープンの前夜祭、2132年ミズノ・オープンの前夜祭、2133年ミズノ・オープンの前夜祭、2134年ミズノ・オープンの前夜祭、2135年ミズノ・オープンの前夜祭、2136年ミズノ・オープンの前夜祭、2137年ミズノ・オープンの前夜祭、2138年ミズノ・オープンの前夜祭、2139年ミズノ・オープンの前夜祭、2140年ミズノ・オープンの前夜祭、2141年ミズノ・オープンの前夜祭、2142年ミズノ・オープンの前夜祭、2143年ミズノ・オープンの前夜祭、2144年ミズノ・オープンの前夜祭、2145年ミズノ・オープンの前夜祭、2146年ミズノ・オープンの前夜祭、2147年ミズノ・オープンの前夜祭、2148年ミズノ・オープンの前夜祭、2149年ミズノ・オープンの前夜祭、2150年ミズノ・オープンの前夜祭、2151年ミズノ・オープンの前夜祭、2152年ミズノ・オープンの前夜祭、2153年ミズノ・オープンの前夜祭、2154年ミズノ・オープンの前夜祭、2155年ミズノ・オープンの前夜祭、2156年ミズノ・オープンの前夜祭、2157年ミズノ・オープンの前夜祭、2158年ミズノ・オープンの前夜祭、2159年ミズノ・オープンの前夜祭、2160年ミズノ・オープンの前夜祭、2161年ミズノ・オープンの前夜祭、2162年ミズノ・オープンの前夜祭、2163年ミズノ・オープンの前夜祭、2164年ミズノ・オープンの前夜祭、2165年ミズノ・オープンの前夜祭、2166年ミズノ・オープンの前夜祭、2167年ミズノ・オープンの前夜祭、2168年ミズノ・オープンの前夜祭、2169年ミズノ・オープンの前夜祭、2170年ミズノ・オープンの前夜祭、2171年ミズノ・オープンの前夜祭、2172年ミズノ・オープンの前夜祭、2173年ミズノ・オープンの前夜祭、2174年ミズノ・オープンの前夜祭、2175年ミズノ・オープンの前夜祭、2176年ミズノ・オープンの前夜祭、2177年ミズノ・オープンの前夜祭、2178年ミズノ・オープンの前夜祭、2179年ミズノ・オープンの前夜祭、2180年ミズノ・オープンの前夜祭、2181年ミズノ・オープンの前夜祭、2182年ミズノ・オープンの前夜祭、2183年ミズノ・オープンの前夜祭、2184年ミズノ・オープンの前夜祭、2185年ミズノ・オープンの前夜祭、2186年ミズノ・オープンの前夜祭、2187年ミズノ・オープンの前夜祭、2188年ミズノ・オープンの前夜祭、2189年ミズノ・オープンの前夜祭、2190年ミズノ・オープンの前夜祭、2191年ミズノ・オープンの前夜祭、2192年ミズノ・オープンの前夜祭、2193年ミズノ・オープンの前夜祭、2194年ミズノ・オープンの前夜祭、2195年ミズノ・オープンの前夜祭、2196年ミズノ・オープンの前夜祭、2197年ミズノ・オープンの前夜祭、2198年ミズノ・オープンの前夜祭、2199年ミズノ・オープンの前夜祭、2200年ミズノ・オープンの前夜祭、2201年ミズノ・オープンの前夜祭、2202年ミズノ・オープンの前夜祭、2203年ミズノ・オープンの前夜祭、2204年ミズノ・オープンの前夜祭、2205年ミズノ・オープンの前夜祭、2206年ミズノ・オープンの前夜祭、2207年ミズノ・オープンの前夜祭、2208年ミズノ・オープンの前夜祭、2209年ミズノ・オープンの前夜祭、2210年ミズノ・オープンの前夜祭、2211年ミズノ・オープンの前夜祭、2212年ミズノ・オープンの前夜祭、2213年ミズノ・オープンの前夜祭、2214年ミズノ・オープンの前夜祭、2215年ミズノ・オープンの前夜祭、2216年ミズノ・オープンの前夜祭、2217年ミズノ・オープンの前夜祭、2218年ミズノ・オープンの前夜祭、2219年ミズノ・オープンの前夜祭、2220年ミズノ・オープンの前夜祭、2221年ミズノ・オープンの前夜祭、2222年ミズノ・オープンの前夜祭、2223年ミズノ・オープンの前夜祭、2224年ミズノ・オープンの前夜祭、2225年ミズノ・オープンの前夜祭、2226年ミズノ・オープンの前夜祭、2227年ミズノ・オープンの前夜祭、2228年ミズノ・オープンの前夜祭、2229年ミズノ・オープンの前夜祭、2230年ミズノ・オープンの前夜祭、2231年ミズノ・オープンの前夜祭、2232年ミズノ・オープンの前夜祭、2233年ミズノ・オープンの前夜祭、2234年ミズノ・オープンの前夜祭、2235年ミズノ・オープンの前夜祭、2236年ミズノ・オープンの前夜祭、2237年ミズノ・オープンの前夜祭、2238年ミズノ・オープンの前夜祭、2239年ミズノ・オープンの前夜祭、2240年ミズノ・オープンの前夜祭、2241年ミズノ・オープンの前夜祭、2242年ミズノ・オープンの前夜祭、2243年ミズノ・オープンの前夜祭、2244年ミズノ・オープンの前夜祭、2245年ミズノ・オープンの前夜祭、2246年ミズノ・オープンの前夜祭、2247年ミズノ・オープンの前夜祭、2248年ミズノ・オープンの前夜祭、2249年ミズノ・オープンの前夜祭、2250年ミズノ・オープンの前夜祭、2251年ミズノ・オープンの前夜祭、2252年ミズノ・オープンの前夜祭、2253年ミズノ・オープンの前夜祭、2254年ミズノ・オープンの前夜祭、2255年ミズノ・オープンの前夜祭、2256年ミズノ・オープンの前夜祭、2257年ミズノ・オープンの前夜祭、2258年ミズノ・オープンの前夜祭、2259年ミズノ・オープンの前夜祭、2260年ミズノ・オープンの前夜祭、2261年ミズノ・オープンの前夜祭、2262年ミズノ・オープンの前夜祭、2263年ミズノ・オープンの前夜祭、2264年ミズノ・オープンの前夜祭、2265年ミズノ・オープンの前夜祭、2266年ミズノ・オープンの前夜祭、2267年ミズノ・オープンの前夜祭、2268年ミズノ・オープンの前夜祭、2269年ミズノ・オープンの前夜祭、2270年ミズノ・オープンの前夜祭、2271年ミズノ・オープンの前夜祭、2272年ミズノ・オープンの前夜祭、2273年ミズノ・オープンの前夜祭、2274年ミズノ・オープンの前夜祭、2275年ミズノ・オープンの前夜祭、2276年ミズノ・オープンの前夜祭、2277年ミズノ・オープンの前夜祭、2278年ミズノ・オープンの前夜祭、2279年ミズノ・オープンの前夜祭、2280年ミズノ・オープンの前夜祭、2281年ミズノ・オープンの前夜祭、2282年ミズノ・オープンの前夜祭、2283年ミズノ・オープンの前夜祭、2284年ミズノ・オープンの前夜祭、2285年ミズノ・オープンの前夜祭、2286年ミズノ・オープンの前夜祭、2287年ミズノ・オープンの前夜祭、2288年ミズノ・オープンの前夜祭、2289年ミズノ・オープンの前夜祭、2290年ミズノ・オープンの前夜祭、2291年ミズノ・オープンの前夜祭、2292年ミズノ・オープンの前夜祭、2293年ミズノ・オープンの前夜祭、2294年ミズノ・オープンの前夜祭、2295年ミズノ・オープンの前夜祭、2296年ミズノ・オープンの前夜祭、2297年ミズノ・オープンの前夜祭、2298年ミズノ・オープンの前夜祭、2299年ミズノ・オープンの前夜祭、2300年ミズノ・オープンの前夜祭、2301年ミズノ・オープンの前夜祭、2302年ミズノ・オープンの前夜祭、2303年ミズノ・オープンの前夜祭、2304年ミズノ・オープンの前夜祭、2305年ミズノ・オープンの前夜祭、2306年ミズノ・オープンの前夜祭、2307年ミズノ・オープンの前夜祭、2308年ミズノ・オープンの前夜祭、2309年ミズノ・オープンの前夜祭、2310年ミズノ・オープンの前夜祭、2311年ミズノ・オープンの前夜祭、2312年ミズノ・オープンの前夜祭、2313年ミズノ・オープンの前夜祭、2314年ミズノ・オープンの前夜祭、2315年ミズノ・オープンの前夜祭、2316年ミズノ・オープンの前夜祭、2317年ミズノ・オープンの前夜祭、2318年ミズノ・オープンの前夜祭、2319年ミズノ・オープンの前夜祭、2320年ミズノ・オープンの前夜祭、2321年ミズノ・オープンの前夜祭、2322年ミズノ・オープンの前夜祭、2323年ミズノ・オープンの前夜祭、2324年ミズノ・オープンの前夜祭、2325年ミズノ・オープンの前夜祭、2326年ミズノ・オープンの前夜祭、2327年ミズノ・オープンの前夜祭、2328年ミズノ・オープンの前夜祭、2329年ミズノ・オープンの前夜祭、2330年ミズノ・オープンの前夜祭、2331年ミズノ・オープンの前夜祭、2332年ミズノ・オープンの前夜祭、2333年ミズノ・オープンの前夜祭、2334年ミズノ・オープンの前夜祭、2335年ミズノ・オープンの前夜祭、2336年ミズノ・オープンの前夜祭、2337年ミズノ・オープンの前夜祭、2338年ミズノ・オープンの前夜祭、2339年ミズノ・オープンの前夜祭、2340年ミズノ・オープンの前夜祭、2341年ミズノ・オープンの前夜祭、2342年ミズノ・オープンの前夜祭、2343年ミズノ・オープンの前夜祭、2344年ミズノ・オープンの前夜祭、2345年ミズノ・オープンの前夜祭、2346年ミズノ・オープンの前夜祭、2347年ミズノ・オープンの前夜祭、2348年ミズノ・オープンの前夜祭、2349年ミズノ・オープンの前夜祭、2350年ミズノ・オープンの前夜祭、2351年ミズノ・オープンの前夜祭、2352年ミズノ・オープンの前夜祭、2353年ミズノ・オープンの前夜祭、2354年ミズノ・オープンの前夜祭、2355年ミズノ・オープンの前夜祭、2356年ミズノ・オープンの前夜祭、2357年ミズノ・オープンの前夜祭、2358年ミズノ・オープンの前夜祭、2359年ミズノ・オープンの前夜祭、2360年ミズノ・オープンの前夜祭、2361年ミズノ・オープンの前夜祭、2362年ミズノ・オープンの前夜祭、2363年ミズノ・オープンの前夜祭、2364年ミズノ・オープンの前夜祭、2365年ミズノ・オープンの前夜祭、2366年ミズノ・オープンの前夜祭、2367年ミズノ・オープンの前夜祭、2368年ミズノ・オープンの前夜祭、2369年ミズノ・オープンの前夜祭、2370年ミズノ・オープンの前夜祭、2371年ミズノ・オープンの前夜祭、2372年ミズノ・オープンの前夜祭、2373年ミズノ・オープンの前夜祭、2374年ミズノ・オープンの前夜祭、2375年ミズノ・オープンの前夜祭、2376年ミズノ・オープンの前夜祭、2377年ミズノ・オープンの前夜祭、2378年ミズノ・オープンの前夜祭、2379年ミズノ・オープンの前夜祭、2380年ミズノ・オープンの前夜祭、2381年ミズノ・オープンの前夜祭、2382年ミズノ・オープンの前夜祭、2383年ミズノ・オープンの前夜祭、2384年ミズノ・オープンの前夜祭、2385年ミズノ・オープンの前夜祭、2386年ミズノ・オープンの前夜祭、2387年ミズノ・オープンの前夜祭、2388年ミズノ・オープンの前夜祭、2389年ミズノ・オープンの前夜祭、2390年ミズノ・オープンの前夜祭、2391年ミズノ・オープンの前夜祭、2392年ミズノ・オープンの前夜祭、2393年ミズノ・オープンの前夜祭、2394年ミズノ・オープンの前夜祭、2395年ミズノ・オープンの前夜祭、2396年ミズノ・オープンの前夜祭、2397年ミズノ・オープンの前夜祭、2398年ミズノ・オープンの前夜祭、2399年ミズノ・オープンの前夜祭、2400年ミズノ・オープンの前夜祭、2401年ミズノ・オープンの前夜祭、2402年ミズノ・オープンの前夜祭、2403年ミズノ・オープンの前夜祭、2404年ミズノ・オープンの前夜祭、2405年ミズノ・オープンの前夜祭、2406年ミズノ・オープンの前夜祭、2407年ミズノ・オープンの前夜祭、2408年ミズノ・オープンの前夜祭、2409年ミズノ・オープンの前夜祭、2410年ミズノ・オープンの前夜祭、2411年ミズノ・オープンの前夜祭、2412年ミズノ・オープンの前夜祭、2413年ミズノ・オープンの前夜祭、2414年ミズノ・オープンの前夜祭、2415年ミズノ・オープンの前夜祭、2416年ミズノ・オープンの前夜祭、2417年ミズノ・オープンの前夜祭、2418年ミズノ・オープンの前夜祭、2419年ミズノ・オープンの前夜祭、2420年ミズノ・オープンの前夜祭、2421年ミズノ・オープンの前夜祭、2422年ミズノ・オープンの前夜祭、2423年ミズノ・オープンの前夜祭、2424年ミズノ・オープンの前夜祭、2425年ミズノ・オープンの前夜祭、2426年ミズノ・オープンの前夜祭、2427年ミズノ・オープンの前夜祭、2428年ミズノ・オープンの前夜祭、2429年ミズノ・オープンの前夜祭、2430年ミズノ・オープンの前夜祭、2431年ミズノ・オープンの前夜祭、2432年ミズノ・オープンの前夜祭、2433年ミズノ・オープンの前夜祭、2434年ミズノ・オープンの前夜祭、2435年ミズノ・オープンの前夜祭、2436年ミズノ・オープンの前夜祭、2437年ミズノ・オープンの前夜祭、2438年ミズノ・オープンの前夜祭、2439年ミズノ・オープンの前夜祭、2440年ミズノ・オープンの前夜祭、2441年ミズノ・オープンの前夜祭、2442年ミズノ・オープンの前夜祭、2443年ミズノ・オープンの前夜祭、2444年ミズノ・オープンの前夜祭、2445年ミズノ・オープンの前夜祭、2446年ミズノ・オープンの前夜祭、2447年ミズノ・オープンの前夜祭、2448年ミズノ・オープンの前夜祭、2449年ミズノ・オープンの前夜祭、2450年ミズノ・オープンの前夜祭、2451年ミズノ・オープンの前夜祭、2452年ミズノ・オープンの前夜祭、2453年ミズノ・オープンの前夜祭、2454年ミズノ・オープンの前夜祭、2455年ミズノ・オープンの前夜祭、2456年ミズノ・オープンの前夜祭、2457年ミズノ・オープンの前夜祭、2458年ミズノ・オープンの前夜祭、2459年ミズノ・オープンの前夜祭、2460年ミズノ・オープンの前夜祭、2461年ミズノ・オープンの前夜祭、2462年ミズノ・オープンの前夜祭、2463年ミズノ・オープンの前夜祭、2464年ミズノ・オープンの前夜祭、2465年ミズノ・オープンの前夜祭、2466年ミズノ・オープンの前夜祭、2467年ミズノ・オープンの前夜祭、2468年ミズノ・オープンの前夜祭、2469年ミズノ・オープンの前夜祭、2470年ミズノ・オープンの前夜祭、2471年ミズノ・オープンの前夜祭、2472年ミズノ・オープンの前夜祭、2473年ミズノ・オープンの前夜祭、2474年ミズノ・オープンの前夜祭、2475年ミズノ・オープンの前夜祭、2476年ミズノ・オープンの前夜祭、2477年ミズノ・オープンの前夜祭、2478年ミズノ・オープンの前夜祭、2479年ミズノ・オープンの前夜祭、2480年ミズノ・オープンの前夜祭、2481年ミズノ・オープンの前夜祭、2482年ミズノ・オープンの前夜祭、2483年ミズノ・オープンの前夜祭、2484年ミズノ・オープンの前夜祭、2485年ミズノ・オープンの前夜祭、2486年ミズノ・オープンの前夜祭、2487年ミズノ・オープンの前夜祭、2488年ミズノ・オープンの前夜祭、2489年ミズノ・オープンの前夜祭、2490年ミズノ・オープンの前夜祭、2491年ミズノ・オープンの前夜祭、2492年ミズノ・オープンの前夜祭、2493年ミズノ・オープンの前夜祭、2494年ミズノ・オープンの前夜祭、2495年ミズノ・オープンの前夜祭、2496年ミズノ・オープンの前夜祭、2497年ミズノ・オープンの前夜祭、2498年ミズノ・オープンの前夜祭、2499年ミズノ・オープンの前夜祭、2500年ミズノ・オープンの前夜祭、2501年ミズノ・オープンの前夜祭、2502年ミズノ・オープンの前夜祭、2503年ミズノ・オープンの前夜祭、2504年ミズノ・オープンの前夜祭、2505年ミズノ・オープンの前夜祭、2506年ミズノ・オープンの前夜祭、2507年ミズノ・オープンの前夜祭、2508年ミズノ・オープンの前夜祭、2509年ミズノ・オープンの前夜祭、2510年ミズノ・オープンの前夜祭、2511年ミズノ・オープンの前夜祭、2512年ミズノ・オープンの前夜祭、2513年ミズノ・オープンの前夜祭、2514年ミズノ・オープンの前夜祭、2515年ミズノ・オープンの前夜祭、2516年ミズノ・オープンの前夜祭、2517年ミズノ・オープンの前夜祭、2518年ミズノ・オープンの前夜祭、2519年ミズノ・オープンの前夜祭、2520年ミズノ・オープンの前夜祭、2521年ミズノ・オープンの前夜祭、2522年ミズノ・オープンの前夜祭、2523年ミズノ・オープンの前夜祭、2524年ミズノ・オープンの前夜祭、2525年ミズノ・オープンの前夜祭、2526年ミズノ・オープンの前夜祭、2527年ミズノ・オープンの前夜祭、2528年ミズノ・オープンの前夜祭、2529年ミズノ・オープンの前夜祭、2530年ミズノ・オープンの前夜祭、2531年ミズノ・オープンの前夜祭、2532年ミズノ・オープンの前夜祭、2533年ミズノ・オープンの前夜祭、2534年ミズノ・オープンの前夜祭、2535年ミズノ・オープンの前夜祭、2536年ミズノ・オープンの前夜祭、2537年ミズノ・オープンの前夜祭、2538年ミズノ・オープンの前夜祭、2539年ミズノ・オープンの前夜祭、2540年ミズノ・オープンの前夜祭、2541年ミズノ・オープンの前夜祭、2542年ミズノ・オープンの前夜祭、2543年ミズノ・オープンの前夜祭、2544年ミズノ・オープンの前夜祭、2545年ミズノ・オープンの前夜祭、2546年ミズノ・オープンの前夜祭、2547年ミズノ・オープンの前夜祭、2548年ミズノ・オープンの前夜祭、2549年ミズノ・オープンの前夜祭、2550年ミズノ・オープンの前夜祭、2551年ミズノ・オープンの前夜祭、2552年ミズノ・オープンの前夜祭、2553年ミズノ・オープンの前夜祭、2554年ミズノ・オープンの前夜祭、2555年ミズノ・オープンの前夜祭、2556年ミズノ・オープンの前夜祭、2557年ミズノ・オープンの前夜祭、2558年ミズノ・オープンの前夜祭、2559年ミズノ・オープンの前夜祭、2560年ミズノ・オープンの前夜祭、2561年ミズノ・オープンの前夜祭、2562年ミズノ・オープンの前夜祭、2563年ミズノ・オープンの前夜祭、2564年ミズノ・オープンの前夜祭、2565年ミズノ・オープンの前夜祭、2566年ミズノ・オープンの前夜祭、2567年ミズノ・オープンの前夜祭、2568年ミズノ・オープンの前夜祭、2569年ミズノ・オープンの前夜祭、2570年ミズノ・オープンの前夜祭、2571年ミズノ・オープンの前夜祭、2572年ミズノ・オープンの前夜祭、2573年ミズノ・オープンの前夜祭、2574年ミズノ・オープンの前夜祭、2575年ミズノ・オープンの前夜祭、2576年ミズノ・オープンの前夜祭、2577年ミズノ・オープンの前夜祭、2578年ミズノ・オープンの前夜祭、2579年ミズノ・オープンの前夜祭、2580年ミズノ・オープンの前夜祭、2581年ミズノ・オープンの前夜祭、2582年ミズノ・オープンの前夜祭、2583年ミズノ・オープンの前夜祭、2584年ミズノ・オープンの前夜祭、2585年ミズノ・オープンの前夜祭、2586年ミズノ・オープンの前夜祭、2587年ミズノ・オープンの前夜祭、2588年ミズノ・オープンの前夜祭、2589年ミズノ・オープンの前夜祭、2590年ミズノ・オープンの前夜祭、2591年ミズノ・オープンの前夜祭、2592年ミズノ・オープンの前夜祭、2593年ミズノ・オープンの前夜祭、2594年ミズノ・オープンの前夜祭、2595年ミズノ・オープンの前夜祭、2596年ミズノ・オープンの前夜祭、2597年ミズノ・オープンの前夜祭、2598年ミズノ・オープンの前夜祭、2599年ミズノ・オープンの前夜祭、2600年ミズノ・オープンの前夜祭、2601年ミズノ・オープンの前夜祭、2602年ミズノ・オープンの前夜祭、2603年ミズノ・オープンの前夜祭、2604年ミズノ・オープンの前夜祭、2605年ミズノ・オープンの前夜祭、2606年ミズノ・オープンの前夜祭、2607年ミズノ・オープンの前夜祭、2608年ミズノ・オープンの前夜祭、2609年ミズノ・オープンの前夜祭、2610年ミズノ・オープンの前夜祭、2611年ミズノ・オープンの前夜祭、2612年ミ