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

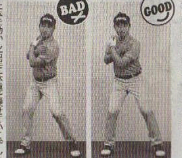
〝体重を内側で支える〟が体重移動の正解

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。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下半身も回り、張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、力をとどめよう。

この時点で体重移動の9割が終わっているのが理想。右足内側全体で体重を受け止め、切り返しからインパクト、フォローにかけては左足の内側全体で受け止めるのが理想。



上体を動かし右足に体重を乗せていく。しっかりと内側に体重が乗った状態（写真右）。上半身の回転につられ腰が一緒に回ってしまった、下半身に張りのない状態（写真左）。

「スプリットサイドランジ」で下半身の筋力を強化

リラックスしたスタートポジションから、片足を大きく真横へ踏みだし腰を落とす。体幹を意識し、足の内側から内側に意識をもって負荷を感じよう。上半身は、アドレスのイメージで適度な緊張感を保つように。

足だけを開いたり、前後左右に上体が傾かないように注意が必要。ゆっくりと足に負荷を感じながら、体幹を意識しよう。

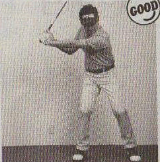
Point 2 リストコックで飛距離UP

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折りテコの原理を使っているはず。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。

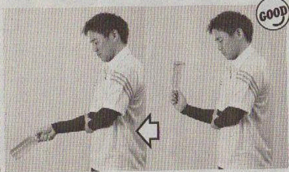
体の捻転（ねんてん）と同調したリストコックでバックスイング。切り返し以降、そのコックをキープし、インパクト付近で一気にリリース。タメて下ろしたものが一気に加速する。手首を柔らかく使うことで大きな飛距離を生む。



正しいリストコックができたダウンスイング。柔らかくリストを使うからヘッドが走り、大きな飛距離を生む。

リストコックができてないダウンスイング。〝タメ〟がないと効率良くヘッドを走らせることができない。

ペットボトルを利用して柔らかい手首をつくろう



ペットボトルを親指と人差し指で持ち、橈屈（とうくつ）＝手首を親指側に曲げる動作、尺屈（しゃっくつ）＝手首を小指側に曲げる動作を繰り返す。上腕は固定し、手首の動きを意識すること。

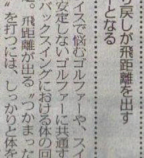
Point 3 しっかりと体を回して飛距離UP

体を使ったスイングは〝つかまったボール〟を約束する

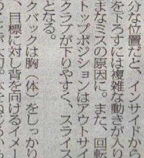
ねじり戻しが飛距離を出すパワーとなる

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十分な位置だと、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上がり、ボールをより遠くへ飛ばすことができる。



しっかりと体が回っているトップポジション。クラブはインサイドから入り、ボールをしっかりととらえられる。



体の回転が足りない浅いトップポジション。クラブはアウトサイドから入りやすく、スライスの原因に。またこのポジションからインサイドに下ろすには複雑な動きが必要となりミスの引き金になりかねない。

上半身を安定させる「ロシアンツイスト」が効果的

適度にひざを曲げ、胸の前で手を組んで背筋を伸ばした状態からスタート。そこから、足を動かすことなく上体を左右に回す動作を。

背中が丸まり張りのない状態。これでは、体幹が使えず十分に負荷がかからない。上体はアドレスのイメージでねじれを感じるように。

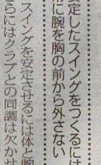
Point 4 体と腕を同調させ飛距離UP

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

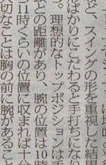
安定したスイングをつくるには、常に腕を胸の前から外さない

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。クラブを手先だけで操作せずに、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、腕の位置は10時から11時くらい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。アドレスでできた腕と体の関係を崩さずにスイングしよう。



体の正面に腕があり、コンパクトで力強いトップポジション。腕は10時から11時くらいの間に。



クラブを上げる意識が強いと、体が回らず手だけが上がる。体の中心からクラブが外れ、さまざまなミスにつながりやすい。

「その場足踏みツイスト」で上体をねじる感覚を養おう

胸の前で手を合わせ、上げた足の方向へ上体をねじる。正面に足を上げることで下半身が回らず、上半身とのひねりの差が体感できる。ゆっくりと捻転差（ねんてんさ）を感じながら左右に繰り返す。

足の上がりが不十分だったり、ひじが曲がって腕が胸の正面から外れてしまうと負荷がかからない。また上体が曲がったり傾いたりしても十分な効果は得られない。

Point 5 軸を保って飛距離UP

軸を保てば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上で、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1m を超える。支点が不安定だと軌道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、スイング中にひざが流れること。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太い軸で回れるか。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。

上体の軸を保ったスイング。アドレスでできた軸をキープしたままスイングしていく。力強いインパクトが想像できる。

ひざが流れ上体が傾いている。フェースが開きプッシュスライスの原因に。嫌がってローテーションを入れるとダックフックやチーピンの原因に。

体幹を意識して「片足スクワット」

胸の前で手を組み片足で立つ。垂直なラインをイメージして体の軸を意識（クラブなどを垂直に持っても良い）。つま先とひざは同じ方向にし、腰を落としてゆく。この時、つま先よりもひざが前に出ないように注意。最大限に負荷がかかるところまで腰を下ろし、ゆっくりもとに戻る。

ひざがつま先より前にでているため、思うように負荷がかからない。上体のバランスにも注意。アドレスをイメージして体幹を意識しながらゆっくりと。

※レッスンに連動したストレッチは各項とも10回で1セット。無理をせずに体調をみながらセット数を増やしていきたい。

レッスン監修者プロフィル
堀尾 研仁（ほりお・けんじ）
デビッド・レッドベターに師事し、ゴルフティーチングの世界に入る。2002年よりツアープロコーチとして活動を開始。現在「KEN HORIO GOLF ACADEMY」を主宰し、プロ・アマ問わず熱血指導中。

ストレッチ監修者プロフィル
菅原 賢（すがわら・けん）
2002年から06年までJGTOツアー帯同トレーナー。07年には賞金女王となった上田桃子のパーソナルトレーナーを務めた。現在、東京・四谷ゴルフフィットネスクラブ「トータルゴルフフィットネス」支配人。

（取材協力）トータル ゴルフ フィットネス ☎03-3354-1551 http://www.tg-fitness.net

広告

広告

企画・制作
日本経済新聞社クロスメディア営業局