

米国ツアー選手のスタンダード

## 「TPI」のトレーナーが “自然にできる ナックルダウン”を伝授

ハーフウェーダウン以降のナックルダウンの動作は、瞬時の動きとなるため左手甲の向きを気にすることなどできない。そこで、体の仕組みとゴルフスイングを熟知しているゴルフトレーナー・高野裕正氏に、フリップを防ぎ、自然とナックルダウンできるドリルを教えてもらった。

### ハーフウェーダウンに差しかけたら “左手で逆アクセルしながら”下ろしていく

#### 左手首の角度の 違いに注目しよう

フリップの左手首は甲側に折れるが、「これを自然と真っすぐ(ナックルダウン)にするテクニックがある」と高野氏はいう



ナックルダウン フリップ

#### 逆アクセルって？

逆アクセル(バイクでアクセルを戻すような左手の動き)とナックルダウンの動きは非常に近い。加えていえば、アクセルをふかす動きは、フリップと同じだ※実際のバイクではアクセルは右手側です



ハーフウェーダウン前

ハーフウェーダウン

インパクト手前



1枚目/ここまでは、先に紹介した小達のレッスンの動きを参考にしよう 2枚目/このタイミングから左手を“逆アクセル”させ始める。この際、急激に左手を回してはいけない

3枚目/ゆっくりと左手でアクセルを戻していくイメージ。スイング中だと、この辺りから左上腕(肩)と左前腕(ヒジから下)が左手の動きと連動してローテーションを始める

そこで高野氏が紹介してくれたのが、フリップを抑制してナックルダウンが自然と実現するドリルだ。  
「グリップをバイクのアクセルに見立て、左手で逆アクセル、つまり、ふかしていたアクセルを戻す動きを行うというものです。ぜひ試してみてください」

の向きを管理しハンドファーストの形をリードすれば、「フリップ」せずにインパクトエリアで右手がパワーをフルに解放できます。また、左手甲を地面に向けてダウンスイングする「ナックルダウン」という表現は、「トッププロのスイングをメカニカルに研究しているTPIや米国のレッスン書でも使われるもので、ダウンブロー&ハンドファーストに必要な要素とされています。『ナックルダウン』すると、体の構造的に左前腕(ヒジから手首)と連動して腕のローテーションが自然にでき、ハンドファーストで打てるのです」



ダウンブローは左手甲で打て

# “左手の逆アクセル”動作で フリップを封じ込める

左手首を手のひら側に折る動きと  
ヒジ下のローテーションは連動する



指導  
TPI公認トレーナー  
高野裕正氏

たかの・ひろまさ / 1982年10月2日生まれ、奈良県出身。高校卒業後、スポーツ医学を学ぶため渡米。修士過程、就労を経て、日本に帰国後はTPIの資格をベースにゴルフを専門とするトレーナー／コーチ／スポーツセラピストとして活動中。Facebookコミュニティ「ゴルフの動きと身体研究会」を主宰

4枚目 / 左の写真に比べて手首が手のひら側に折れてきているのが分かる。クラブを持って行っていれば、ハンドファーストの形になっているはずだ

5枚目 / “逆アクセル”と左腕のローテーションという連動した動きの中では「フリップ」は起こらない。先に紹介した小達の「小指の絞り込み」も同じこと

6枚目 / 左上腕が上を向き、ヒジが地面を向く準備ができている。あとは腕をたたんでいくだけだ

小達のいうように下半身リードで自然にクラブがインサイドから下りてくれば、ダウンスイングで右ヒジが右腰前部に自然に引きつけられるはずだ。さらにゴルフトレーナーの高野裕正氏は、ハンドファースト&ダウンブローでインパクトするために左手のヒジから下の動きを軸にすることは、とても理にかなっているという。

「左手を軸として、フェース面

左手首が絶対に  
甲側に折れない  
関節の使い方を

## TPIとは?

「タイトリストパフォーマンス研究所」のことで、ゴルファーのけがからバイオメカニクスまで、あらゆる角度から研究を行うゴルフフィットネスの総合機関。ここ数年、米国ツアー優勝者の約8割がTPIゴルフフィットネスプログラムを受けているといわれる。

TPI Performance Institute



練習場で  
**1週間に  
500球  
以上**  
打つ人に  
使って欲しい  
グローブ。

耐久性に自信あり!

3ヶ月で破れたら  
**交換**します。

ALL NEW  
超・耐久グローブ 誕生  
**X-BRED**  
【クロスブレッド】



**UP** 耐久性大幅アップ!  
耐久性素材「ベルセウム®XV」\*

**FIT** 握りの  
ホールド感&フィット感  
機能性合成皮革との融合  
「シャインケールメッシュ」

●サイズ:21~28cm  
●素材:人工スエードベルセウム®XV ●価格:¥1,800+税  
※「ベルセウム」はK&Bセーレン株式会社の登録商標です。

詳しくはWEBサイトでチェック!

www.kascogolf.com

キャスコグローブ 検索



キャスコ株式会社 〒769-2192 香川県さぬき市志度5412  
お問い合わせ フリーダイヤル 0120-371-562

“左手の逆アクセル”がスイング中にスムーズにできるようになれば、自然とフリップはなくなりナックルダウンが実現できる。日々、ゴルフファーに上達ドリルを教えている高野氏に、左手の逆アクセルが身につけられる手軽なドリルを提案してもらった。

## ドリル2

### クラブの重さを利用した 右手一本の素振り

**効果**  
左手をジャマしない  
右手の動きを  
覚える

右手だけでクラブを持ち、柔らかく素振りをするドリルです。片手で素振りをする、体からヒジが離れない理想的かつ自然な動きが体感できません。腕で振るといよりも、クラブの重さに振られるくらいで行いましょう。左手が逆アクセルする際、右手はこの片手素振りのときのような自然な動きをしているのが理想的です。



腕に力を入れたり、腕で振る意識が強いと体からヒジが離れてしまう。クラブの重さに振られるに任せるのがいい

インパクトで「この形」「こうしよう」という意識を持たなければ、自然と正しいインパクトの形になる

反復して片手素振りを行い、クラブの重さに自然に振られるようになったら、左手を添えて逆アクセルをしよう

米国ツアー選手のスタンダード  
「TPI」のトレーナーが“自然にできるナックルダウン”を伝授

ダウンブローは**左手甲**で打て

# 二つの素振りドリルで 逆アクセルを完璧マスター

## ドリル1

### 拳3個分の間隔を空けて クラブを握り素振りをする

**効果**  
左右それぞれの  
手や腕の動きが  
理解できる

通常のグリップではなく、両手を拳3個分空けて握り、左手を逆アクセルさせながら振るのが効果的です。両手の間隔を空けて振ると、左手を絞り込む動きによって右手がどう動くかを感じやすくなります。また、左手がフェース面の向きを管理してハンド

ファーストをリードしながら、右ヒジが体に引き寄せられて力をためてから解放することを体感しやすいのも特長です。ゆっくりとしたスピードで、何度も反復して行うことで、逆アクセルによって起こる左右の手の動きを覚えましょう。



トップは左腕が地面と平行になるところまで上げる

ゆっくりと“逆アクセル”をかけながら、下ろしていく

ハーフウェーダウンで左手は右太モモの前

しっかりナックルダウンしていることを確認

左太モモを過ぎたくらいで終了