

今月のアマチュア

中島 遥さん

◎ゴルフ歴	▶ 1年
◎スポーツ歴	▶ ボルダリング
◎平均スコア	▶ 90
◎ドライバーの飛距離	▶ 220ヤード
◎好きなクラブ	▶ 7番アイアン
◎好きなプロ	▶ 原英莉花プロ

中島さんのお悩みは……。

アイアンが安定せず
引っかけたかと思ったら
突然トップして
ゴロばかり……

まだゴルフを始めて
間もないので
自分では修正力がなく
困っています

今月の お助け 隊員

アイアンのお悩み
ワンポイントに絞って
解決しましょう！

赤坂友昭プロ

よろしくお願いします！

われら アマチュア お助け隊！

第63回

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！

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

現役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。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
上記の他、東京ゴルフスタジオに
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。



高久あずさ

「高久三姉妹」の長女
プロツアーに帯同の実戦派
東北福祉大学出身でゴルフ
部主将を務めた。2023年に
LPGA ティーチングプロA級
ライセンスを取得。ゴルファー
姉妹「高久三姉妹」の長女。
現在はエースゴルフクラブ赤
坂・千葉にてアマチュアゴル
ファーを指導しながら、三女み
なみのツアーにも帯同。基礎
を大切にしつつも理論的で実
戦で役立つ指導で人気。



鳥井悠治

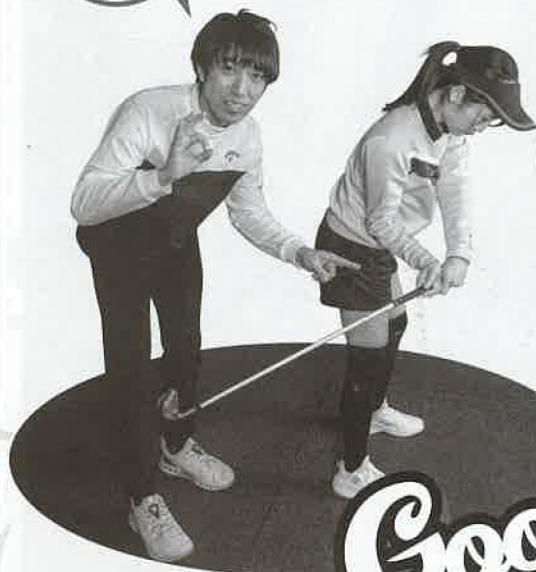
ビジネスパーソンに大人気
レッスン書を多数出版
PGAティーチングプロとして
長年アマチュアをレッスン。特
にビギナー向けの簡単に100
が切れる指導法が注目され多
数の著書を刊行。秋葉原駅
近にあって会社帰りのビジネ
スパーソンが集う「アクティブ
AKIBAゴルフガーデン」での
個人レッスンがわかりやすい
と人気を博している。

ダウンスイングでも右手首をやわらかく使っていきたい!

アウトサイドからクラブが下りてきてしまう



インサイドからクラブが下りてくるのがいい!



Good

右手首が硬直しているとシャフトがクロスに……

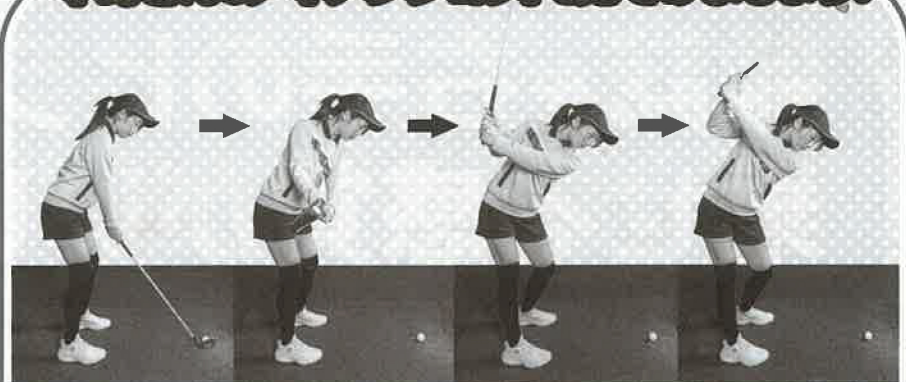


右手首を曲げられるとシャフトは目標方向に!



Good

中島さんのアイアンショットを見てみましょう!



ゴルフ初心者とは思えない美しいスイングですよ! 手首の使い方をマスターすればミスも減らせるはず!

テークバックで右手首が使えていない!

ミスを減らそうと腕を使わずに体幹の回転だけでクラブを上げ下げするため右手首が硬直してまったく使えていなかった!

主な原因はココだ!!



雑誌を右手のヒラに 乗せる感覚がいい!



ワンポイント・ LESSON



雑誌を使って
レッスン
しましょう!



Point! 「出前持ち」のような
右手首の角度を
イメージしましょう!

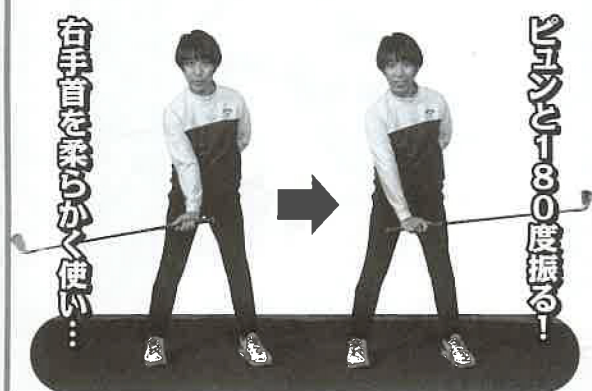
カンタンな練習の
繰り返しでミスを
減らしましょう!

ミス撲滅 のための

[今月のドリル]

右手首柔らかく180度素振り

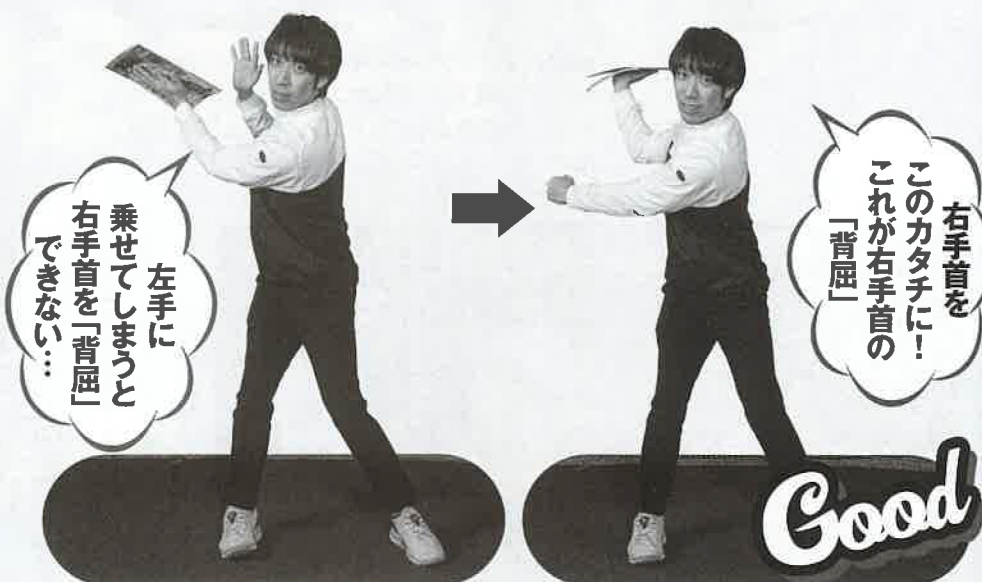
右手首が硬直してしまっている人は、右手だけでクラブを握り、足も体も腕さえも動かさず、手首だけでテークバックします。そしてそれを下ろすのも手首だけ。左右に180度、右から左へ軽く振ってみましょう。この動きで右手首の柔軟性が出てきます!



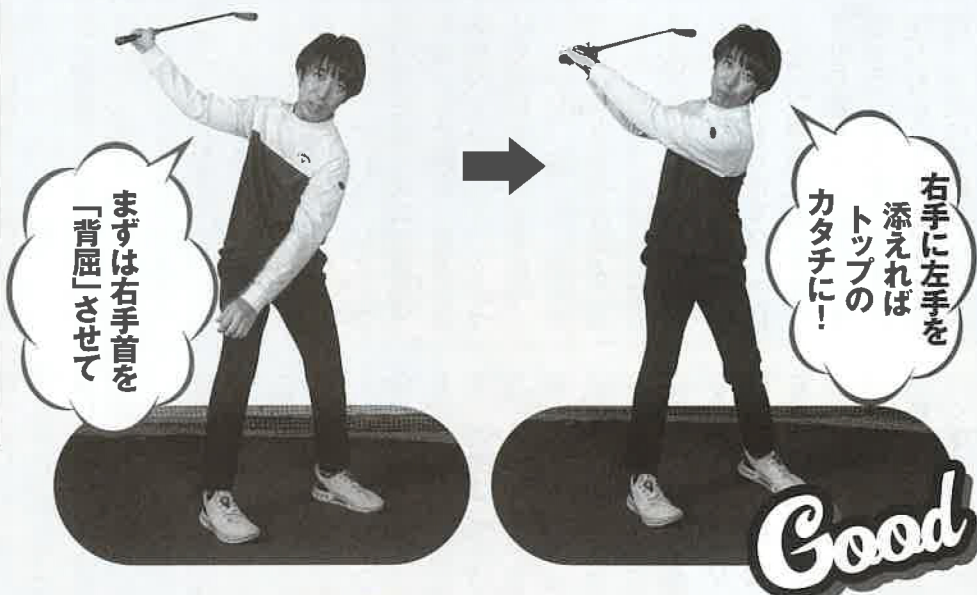
振り遅れていたことで
出ていたスライスが
真っすぐに飛んで
うれしい驚きでした!



雑誌を乗せるのは左手ではなく右手に!



雑誌をクラブに持ち替えて右手に左手を添えてみよう!



After

柔軟に「背屈」
できています!



Before

