

WE LOVE GOLF!

狙えどドラコン王

3人の飛ばしの賢者に聞いた飛距離アップのツボ



アドレス

目標に対して背中とカカトを向けてアドレス。膝や腰を曲げる必要はなく、棒立ちで構わない。ボールポジションはカカトのラインに合わせる。この時に、ボールと体の距離を確認しておくことが大切。



バックスイング1

軸を意識しながら体を回転させ膝頭の方と体の向きを合わせる(打つ方向の真後ろを向いた状態)。このとき、クラブヘッドで円を描きながら体の正面にヘッドも移動させる。



目標に背を向ける

背面打ちで飛距離アップ!

背面打ちとは、ターゲットに背中と両足のカカトを向けて打つ練習法。

田原紘子はその効果を、「スライスゴルフへの特効薬。ボールがつかまらないゴルフに効果的です」と語る。

「目標に背を向けている状態でボールを打とうとすると、ボールに近いところ(左サイド)から動き出さなければ打てません。つまり、体を使ったスイングが体感できるのです。ゴルフスイングは、トップに入るから入らないかの辺りで左サイド(下半身のリードで切り返すことが重要。切り返しのタイミングで手元・クラブが体の動きにつられて下りてくる感覚がつかめれば、それが背面

取材・文/ヌール・インタナショナル 撮影/東京フォト工業

ドラコン王へと導いてくれるはずだ!

3人のスペシャリストがアナタを

飛距離アップの極意を伺った。

それぞれの視点から

そう考え、「3人の飛ばしの賢者」に

もう一度見直すことが近道。

ドラコンを獲得するためには、

スイング・ボディ・クラブの3要素を

ドラコンを獲得するためには、

スイング・ボディ・クラブの3要素を



賢者1 スイングで飛ばす!

田原紘(たはら ひろし)さん / 1996年全米シニアオープン優勝、シニア活動にも力を注ぎ、87年にレッスン・オブ・ザ・イヤァー獲得。2002年に50歳以上を対象とした「低特訓塾を開講、著書は「練習観シリーズ」「因習シリーズ」など多数に亘る。



賢者2 ストレッチで飛ばす!

菅原賢(すがわら けん)さん / 02年から06年までJGTツアー・帝國トレーナー、07年には賞金女王となった上田梅子のパーソナルトレーナーを務めた。現在、東京相模谷ゴルフフィットネスクラブ(イータルゴルフフィットネス)支配人。



賢者3 シャフトで飛ばす!

岡雅史(おき まさし)さん / 1974年東京都生まれ。2005年ティーチングプロ取得。東京・駒込のゴルフスタジオ「ゴルフフィールズ」店長で、ギアとスイングを加味したレッスンには定評がある。05年PGAティーチングプロ選手権3位。

飛距離アップの近道！ 背面打ちドリル

「上手くスイングできればフルスイングの6〜7割の飛距離が出る」というこの打ち方をマスターすれば、飛距離アップは間違いない！

背面打ち体験者

ユニークな練習法に最初は困惑した4人だが、次第にコツを掴むと成果が表れてきた。



高橋敏成さん
ゴルフ歴 / 20年
平均スコア / 80
ラウンド回数 / 月3回



中川直樹さん
ゴルフ歴 / 20年
平均スコア / ハンデ21
ラウンド回数 / 月2回



和田いづみさん
ゴルフ歴 / 3年
平均スコア / 105
ラウンド回数 / 月1回



今野綾子さん
ゴルフ歴 / 10年
平均スコア / 90
ラウンド回数 / 月2回



ダウンスイング

左側の肩甲骨を動かし、同時に曲げておいた膝を伸ばす。これにより、手が勝手に下りてくる感覚がつかめるように。体を回転する上で、腰を水平運動させることも大切だ。ダフリ気味になるようなら、左腰が上がっている可能性がある。



バックスイング2

体の中心、背骨に沿って手を上げる。特に勢いをつける必要はなく、手は上げるだけというイメージ。



フィニッシュ

目標に背を向けてアドレスしているので大きなフィニッシュは必要ない。この打ち方では、プッシュアウト気味の球筋になれば正しくスイングできたことになる。



トップ

手を上げたまま、視線をボールに移す。同時にヒザを軽く曲げる。この時、手の位置を動かさず顔だけ動かすことがポイント。

打ちの効果です」と田原プロ。手ではなく体主体のスイングこそが飛距離が伸びる条件。背面打ちは、そのスイングをマスターするために効果的というわけだ。

今回は、本誌読者4名に背面打ちを体験してもらった。果たしてその効果は……？

体験したアマチュアは初めての練習法に困惑!?

「背面打ち」をマスターして飛距離をアップさせようと、今回は男性2名、女性2名の計4名のゴルフ読者が集合。

初めての背面打ちということもあり、最初はいまぐれ飛ばすことができないようだ。さらに、トップからタイミングがつかめずクラブが下りてこない参加者も。しかし「肩甲骨を動かして！軸を回転させて！」と田原プロがレッスンすると、参加者の球筋に変化が表れた！



軸回転を意識して ヘッドスピードがアップ!

飛距離とヘッドスピードがわかる測定器「ATLAS」を使用して、レッスン前後のデータを測定すると、明らかな違いがあった。

「最初はクラブの下ろし方がわからず、固まってしまうました(笑)」という高橋さんは、シングルの腕前を持つだけあって、コツを掴むとナイスショットを連発。ハンデ21という中川さんは12ヤード以上も飛距離がアップ!「今まで『体を捻る』という意味が理解できていませんでしたが、背面打ちで体感できました」と、飛距離アップのヒントを得たようだ。

一方、女性陣も「今までスイングの型ばかり意識していました。この練習法はカルチャーショックですね」(今野さん)と、短時間での自分の成長ぶりに驚いた様子。和田さんは、4名の中で唯一、飛距離はアップしなかったものの、「体を使ってスイングする方法がわかりました。『背面打ち』で練習すれば、飛距離が伸びそうです」と手応えを掴んだようだった。

取材協力/ヒリッゴルフ
〒269-0242 千葉県袖ヶ浦市久保田2464
TEL:043386-6633

※ヘッドスピード、飛距離のデータはそれぞれ5球の平均値を掲載



HS/45.54m/s → 46.22m/s **0.68m/s アップ!**
飛距離 /232.4y → 235.8y **3.4y アップ!**

高橋敏成さん ●足を動かし振り抜きがよくなった
「最初はボールに当てようと手の動きばかり考えて、タイミングがとれませんでした。田原プロのアドバイスで、思い切って足を動かすことで手が勝手に下りてくる感覚がつかめました」



HS/41.54m/s → 42.28m/s **0.74m/s アップ!**
飛距離 /187.4y → 200y **12.6y アップ!**

中川直樹さん ●今までは楽し過ぎていました…
「スライスで飛距離がでず悩んでいました。背面打ちを練習していく中で、つかまったフック回転のボールがでるようになりました。体幹を使ったスイングというか、体の捻りを使い飛ばすという動きがわかりやすいです」



HS/38.04m/s → 35.74m/s **2.3m/s ダウン**
飛距離 /173.4y → 161.8y **3.4y ダウン**

和田いずみさん ●新鮮な練習法でゴルフがさらに楽しくなりました!
「今まで習ってきたことと違い、新鮮でした。軸を意識し、体を使ってスイングする。なんとなく、スイング中の力のいれどころがわかった気がします。まだまだ練習が必要ですが、飛距離アップのヒントをもらった気がします」



HS/39.48m/s → 40.30m/s **0.82m/s アップ!**
飛距離 /181.2y → 188y **6.8y アップ!**

今野綾子さん ●ヘッドスピードが40m/s台に!
「背面打ちを練習したことで型にこだわり過ぎることは無意味に思えました。力を入れなくても今まで以上のヘッドスピードをだすことができビックリです。逆に、力入れてもヘッドスピードはでませんね」

背面打ちで左サイドの使い方を覚えてください!

「レッスン前に比べ、皆さん切り返しの動きがよくなりました。背面打ちは、左サイドが動かなければ絶対に打てません。肩甲骨・おへそ・膝などの左サイドが先行して動きだし、クラブはつられて下りてくる。上級者になれば、この動きが下半身からでできます。背面打ちは飛距離アップの近道です」

レッスン前後では、
ヘッドスピードは
1m/s近く変わり、
飛距離では最大で
12ヤード以上アップした
参加者もいた





先端&手元剛性を知れば ピッタリのシャフトが見つかる！

アマチュアが誤解している シャフトの挙動と選び方

「新しいシャフトが続々と発売されていますが、まず言っておきたいのは、ニューモデルが必ずしも良いというわけではないということです。新しいシャフトが出たということは、シャフト選びの選択肢が広がったということです。その中から自分に合ったシャフトを選んでこそ、飛距離アップへの第一歩となるのです」と語るのはQPの愛称でお馴染みの関雅史氏だ。実際、ツアープロの中でもクラブヘッドは新モデルへ移行するが、シャフトは何年も同じものを使用しているというケースは珍しくない。

また、関氏は「スイング中のシャフトの動きを誤解しているアマチュアが多い」という。まず、切り返して大きくしなったシャフトは、ダウンスイング以降、インパクト付近でしなり戻る。正面から見えればC字にたわんだシャフトが、インパクト時には元の形(直線)になることが理想とされる。一連の動きの中でシャフトの

しなりを最大限使うことができれば、大きな飛距離を生む可能性があるということだ。

さらに関氏は続ける。「他にもシャフトの誤解はありますね。多くのアマチュアがシャフト選びのポイントにしているのがキックポイント。ほとんどのシャフトには元、中、先などの表示はありますが、これだけを基準にしてシャフトを選ぶのは危険です。特に最近では、「手元

自分のスイングタイプに合ったシャフトを見つけるには、まずは手元側の剛性に注目しよう。

側も先端もしなる」というような複雑な挙動をするモデルも登場しているので注意してください」

市場に多くのモデルがあるということは、しなり方のバリエーションも増えたということ。飛距離を追求しながら、方向性も重視する最近のシャフトは、「調子」という簡単な表現だけでは括れないということだ。

オンリーワンに出会うために まずは手元側の剛性に注目！

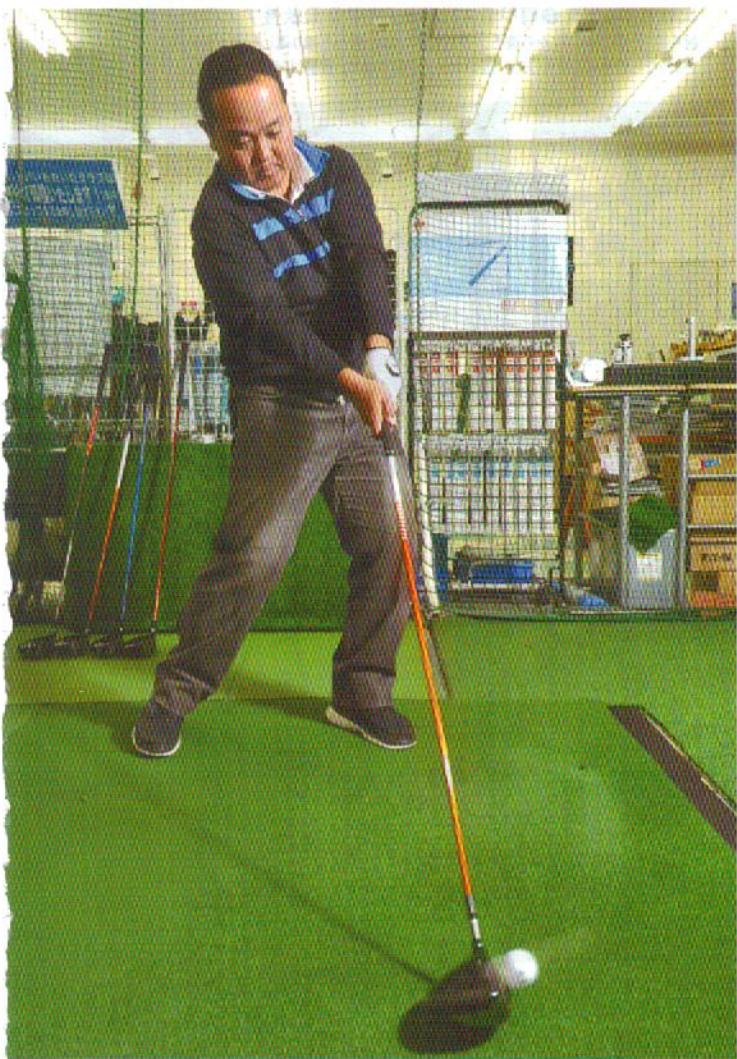
さらに、シャフト選びのポイントについて「シャフトが合う、合わないは手元側の剛性がひとつのキーになる

と思います」と関氏。「手元の硬いシャフトは、トップでタメが大きいタイプ、つまり、自分でタメを作れるタイプのゴルフファー向きです。一方、タメをつくらずポデーターンで打つタイプは、手元が軟らかいシャフトが合う傾向がありますね」

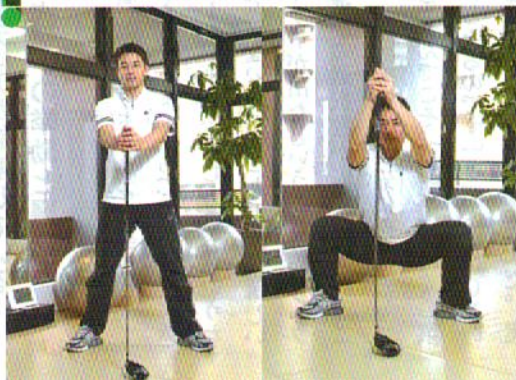
この傾向にあてはまらないゴルフファーもいるが、大別すれば、飛ばしに必要なタメを「スイングで作るタイプ」と「シャフトで作るタイプ」がいるというわけだ。

「自分にマッチする手元側の剛性がわかったら、次は先端の剛性に注目してください。シャフト先端の剛性は弾道の高さを左右します。軟らかければボールは上がりやすく、硬ければ高さを抑えることができるのです」。先端が柔らかければ、インパクト付近でしなり戻るときにロフトを多くする動きが期待できる。一方、先が硬いシャフトはヘッド通りのロフトでインパクトしやすくコントロール性が高いといえるだろう。

なおシャフト選びの際は、フィッティングなどでデータがとれるようなら「ボール初速が出るモデルが自分に合っている証拠」と関氏。ヘッドスピードは変わらなくても、ボール初速が出ている方が飛距離アップの可能性が高いそうだ。



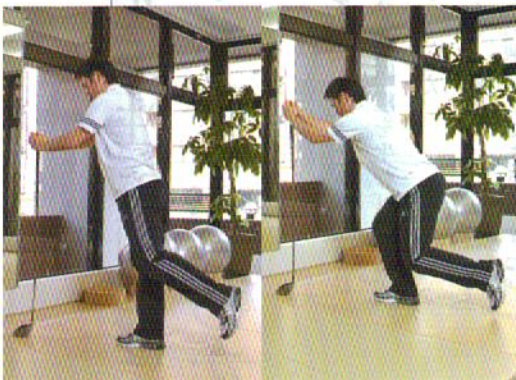
※各種目とも
5回×2〜3セットが目安



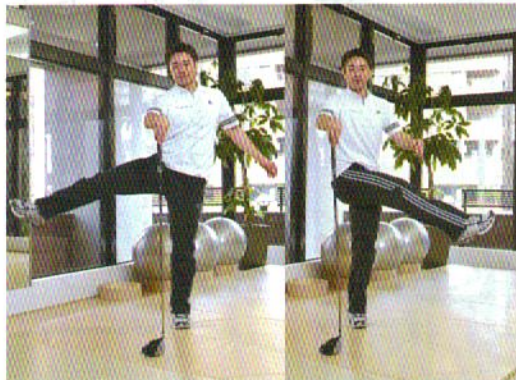
柔軟性アップ1 ●スクワットストレッチ(股関節柔軟性アップ)
足を開き、最終つま先と膝の向きを揃えて行う。膝はつま先よりも前に出ないように。背筋を伸ばしアドレスの前傾姿勢をイメージしながら。



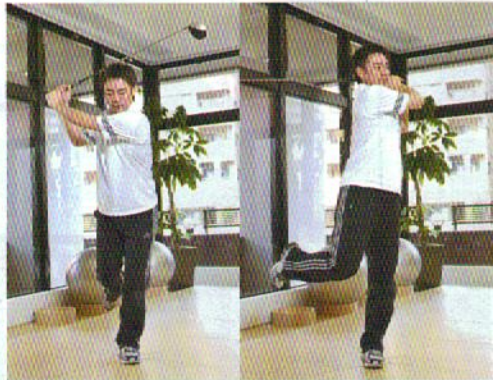
柔軟性アップ2 ●肩甲骨ストレッチ(肩甲骨柔軟性アップ)
肘を曲げずに体の前から後ろ、そしてまた体の前へと繰り返し行う。きついようなら斜めにしてもOK。短いクラブで行うほど、柔軟力がアップする。



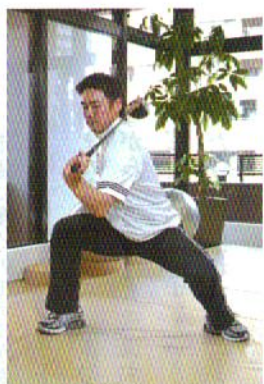
バランス力アップ1 ●片足スクワット
つま先よりも膝が前に出ないように腰を落とす。



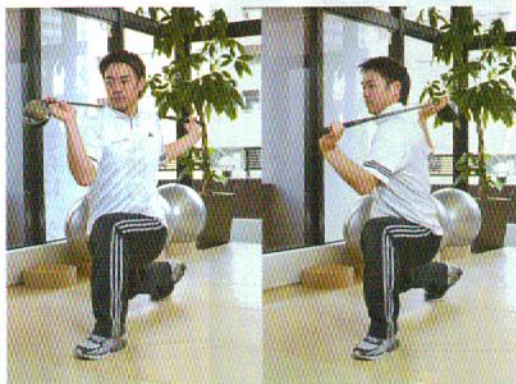
バランス力アップ2 ●片足サイドスイング
膝を伸ばし柔らかく、反動をつけずに左右に往復させる。軸・体幹を意識する。



バランス力アップ3 ●片足素振り
足でしっかりと支える意識を持って行うことが大切。



筋力アップ1 ●スクワットツイスト
クラブを背負って、スクワットのポジションで上半身を捻る。下半身を安定させ、左右に上半身を動かすことで捻転差を感じられればOK



筋力アップ2 ●フロントレンジツイスト
スクワットツイストの片足を引いた方法。前に出した足の方へのストレッチを意識しよう。

簡単ストレッチで
「ドラゴンボディ」
を手に入れる!

ワンポイントアドバイス

「ストレッチをする際は、安定感を出すために、おなかを引っ込めて行うことをおすすめします。お腹回りの複合筋を意識することで、内臓が安定しバランス感覚がよくなるでしょう。また、ラウンド中は、ずっと立っていて全身の血流が悪くなりがち。膝を曲げるスクワット系のストレッチを合間にすることをおすすめします」(菅原賢氏)

ストレッチの目的は
最大限の力を引き出すこと

「柔軟性とバランス力、そして筋力系のストレッチを行うことがラウンド前には効果的です。筋力が突然アップすることはありませんが、最良のパフォーマンスを発揮するにはその準備は欠かせません」と語るのはトレーナーの菅原賢氏。柔軟は関節を緩めスイングアークを大きくする効果が期待できる。そして、バランス良くスイングし、しっかりと体を動かすためにはバランス・筋力系のストレッチも重要だそう。ただし、「ラウンド直前のゆっくりとしたストレッチを長くすることは、瞬間的な動きのゴルフスイングには適さない場合がある」そう。効果的なストレッチを心がけよう。