



最新機器での
スウィング解析で
見えてきた

「アベレージ
ゴルファーの皆さんは
無駄な動きが
多すぎるのです」



「軸を不動に
できないのは
悪い腕の動きが
原因です」

腕の動きがよければ、コア
（「丹田」にあたる部分）が不
動となり、クラブは毎回同じ
場所を通る

テークバックで
ヘッドを
インサイドに
引きすぎです

ヘッドを急激にインサイ
ドに引いてしまうのが、
アマチュアに多い動き。
これが諸悪の根源



「トップで手を
持ち上げる動作。
これが再現性を
悪くします」

テークバックをインサイドに
引きすぎること、途中から
手の行き場がなくなり、持ち
上げる動作が入る



（レッドベター）
決して難しくないシ
ンプルな動きだと彼は
いう。

「従来のスウィングに」とって
代わる」スウィングということだ。
あるいは、従来のスウィングでど
うしても上達できないアマチュア
が、選択できる「まったく別の可

能性」と解釈することもできる。
いずれにしても、初心者から中
級者まで、これまでいちばん通過
するのに時間がかかっていたこと
を、すんなり通りすぎることが

できるかもしれない、画期的な新
理論ということなのだ。
「ゴルフのスウィングで最も必要
なのはリピータブル（繰り返し行
うことができる）で、かつコンス
タント（安定した）であることで
す。練習してもなかなか上手くな
らないアマチュアは、この2点に
問題がある。最新機器を用いた解
析でその原因を探ると、多くのア

マチュアの場合、テークバックで
無駄で不必要な動きをしてしま
うからだということがわかりまし
た。だから、新理論の「Aスウィング」
では、無駄なくトップまでクラブ
を移動させることを目的とした、
独自のテークバックを行います。
確かに、最初は違和感があると思
いますが、それが確かに効果があ
ると実感するにつれて、その違和
感は消えるでしょう」

「ファルドやエルストラップ選手をコーチ。アスレチックスウィングで
世界を席巻した「足なが先生」ことデビット・レッドベター。
そんな彼がプロではなくアマチュアのために考えたという新理論が
本邦初公開の「Aスウィング」。さっそく詳しく聞いてみよう！」

90切りしたい人向けに新提案レッスン

帰ってききた!

世界を席巻した
アスレチック・
スウィングから
21年





レッドベターが

足なが先生

デビッド・レッドベター

アマチュアのために考えた
Aスウィングを
お教えしましょう

「まったく新しいスウィングができたよ。今度のスウィングは、パワーと方向性を両立できるんだ」
10月某日、アマチュアへのレッススイベントのために来日した、レッドベターが、旧知の本誌カメラマンに向かってそう言った。その顔には、いたずら好きの少年の



サポート解説
吉田洋一郎
米国のレッドベターアカデミーで約4年、理論を学ぶ。今年渡米した際に新理論を聞き、レッドベターを日本に招いた

ような笑みが浮かんでいた。自分で編み出した新スウィングを早く伝えたくてしょうがない、そんな顔だった。
レッスン会が始まり、レッドベターが新スウィングについて説明しだすと、参加したアマチュアからは一様に驚きとまどいの声 leaked。一見して、これまでもまったく違うスウィング。彼の言葉はウソではなかったのだ。
新スウィングは、「Aスウィング」と名づけられていた。「A」は、オルタナティブの略だという。「代わり」という意味だが、ここは

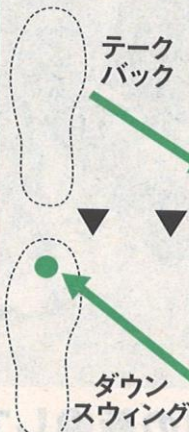


TEXT/Daisei Sugawara
PHOTO/Kiyoshi Iwai, Yasuo Masuda
THANKS/トータルゴルフフィットネス、桜ゴルフ

足の踏み込み

8の字に 体重移動。 パワーと 安定性のコツ

スウィング中、体重は左右だけでなく前後にも動く。トップでは右足かかと、ダウンスウィングからインパクトでは左足つま先、フォローでは左足かかとにほとんどの体重がかかるのが正しい



多くのアマチュアは、切り返しで左方向に真っすぐ体重をかけている。その際、体の左サイドが伸び、シャフトが寝る



「ヘッドは手元より絶対に外側。そこが大切なんです」

従来のテークバックでは、早い段階でフェースを開き、ヘッドを手元よりも内側に入れる。この動作のやりすぎは、ダウンでシャフトが必要以上に寝てしまい、アウトサイドインの原因になる

ただ、フェースを一切開かない(つまり、ずっとシャフトに上げていく)このテークバックは、切り返し直前でひとつの問題に直面する。それがシャフトの角度。ヘッドがいつまでも手元よりも外にあるということは、トップ手前のシャフトの傾きは、通常とは逆で、前に傾いていることになるの

点だ。ただし、フェースを一切開かない(つまり、ずっとシャフトに上げていく)このテークバックは、切り返し直前でひとつの問題に直面する。それがシャフトの角度。ヘッドがいつまでも手元よりも外にあるということは、トップ手前のシャフトの傾きは、通常とは逆で、前に傾いていることになるの

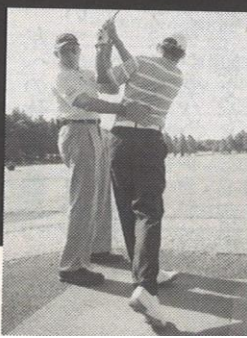
さえてできれば、クラブは必ず同じ軌道でインパクトに向かうのです(レッドベター)

テークバックと体重移動。この2つが最新理論「Aスウィング」の骨子になる。ただし、左に体重移動をすると、シャフトの角度が「自動的に」修正されるメカニズムについては、さらに詳しい解説が必要だ。



だ。「切り返し直前に、シャフトは背骨の角度と平行になります」「Aスウィング」ではそれが正解。そこで、左足に体重を移すことで、一気にシャフトの角度が変わり、クラブは従来のオンプレインの位置に戻ります。フェースも適切なオープンになる。大事なことは、これを手で行うのではなく、体で行うということ。ここ

シャフトが寝るのは踏み込みの「方向」が悪いから



踏み込みが正しいと体が最後まで回る

「踏み込みの瞬間の動作の違いで、球筋がこんなに変わるとは」笠原清明(57歳 H.C.14)

レッドベターのレッスン会に参加した、笠原は、瞬間的で劇的な球筋の変化に驚いたという。

「元々の持ち球は、右に出る軽いスライスだったんですが「Aスウィング」を試したら、切、右には出なくなり、クラブは従来のオンプレインの位置に戻りました。フェースも適切なオープンになる。大事なことは、これを手で行うのではなく、体で行うということ。ここ

「元々の持ち球は、右に出る軽いスライスだったんですが「Aスウィング」を試したら、切、右には出なくなり、クラブは従来のオンプレインの位置に戻りました。フェースも適切なオープンになる。大事なことは、これを手で行うのではなく、体で行うということ。ここ



クラブの動きと体の動きを同調させたい

テークバックと足の踏み込み。ここがAスウィングの重要ポイントだ！



「Aスウィング」の最大の特徴は、テークバックにある。端的に説明すると、

「（飛球線後方から見て）手元よりヘッドが常に外側にあるテークバック」となる。この場合、「外側」とは「体から遠い」という意味だ。「アマチュアの大部分は、テーク

バックが常に外側にあるテークバック」となる。この場合、「外側」とは「体から遠い」という意味だ。「アマチュアの大部分は、テーク

ら入りやすい。これが、スライスの原因です。

「Aスウィング」のテークバックでは、フェースを開く動き（腕のローテーション）を一切使わず、右腕を体と一体にしてクラブを上げていきます。ヘッドはずっと手元よりも外側。これにより、クラブを無駄なく、最短距離でトップまで持つていくことができるのです」（レッドベター）

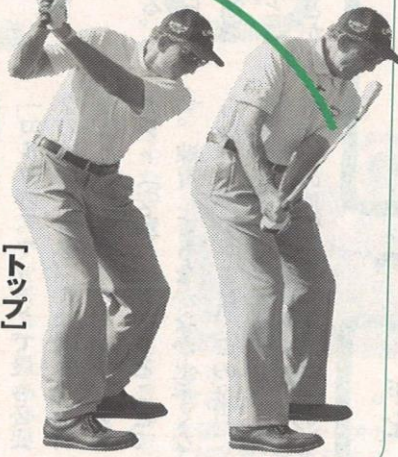
テークバック

切り返し直前でシャフトと背骨の角度が平行になる

ヘッドを手元よりも外側に保ったまま上げていくと、切り返し直前にはクラブが背骨と平行になる（従来のスウィングでは、同じポジションでクラブは背骨と直角）。これにより、クラブが最短距離でトップに上がる

手元の動きが小さくなり、腕と体の一体感が出る

「Aスウィング」のテークバックでは、右腕が体からほとんど離れない。クラブ操作をコンパクトにすることで、無駄な腕の動きをなくし、腕の悪い動きによる体のブレを抑えて、再現性を高めている



「トップ」

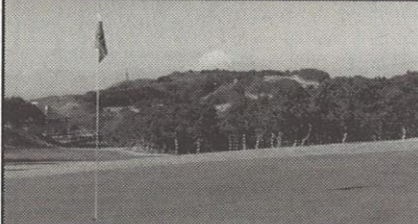
バックをインサイドに引きすぎている、クラブヘッドがいきなり手元よりも背中側に動きます。これによって、テークバックの途中から、体の回転ではそれ以上手を高く上げられないので、手を真上に持ち上げてしまう。そうすると、トップはゆるむし、ダウンスウィングはどうしてもクラブが外側か

アマチュアへのレッスン会に潜入してみた



実際、この方法でテークバックすると、トップまでのグリップエンドの移動距離が、従来のスウィングよりも20〜25センチ短くなるのだという。素早く、トップまでクラブを移動させることで、腰が大きく右にずれたり、上体が起き上がるといった、従来のスウィングでありがちな悪い動きがなくなるといえる。これが「Aスウィング」の利

**都心より車で
約50分**
横浜横須賀道路
逗子I.Cより約10分



湘南葉山の高台に位置し、東京湾・相模湾・房総半島・富士山が一望できます。ゴルフは快適で、美味しく癒される湘南・葉山で！

◆オープンコンパのご案内◆

XXIO CUP

11月28日(木)

エメラルドコース

(OUT/IN 9:01~)

- ・メンバー ￥10,500
 - ・アゼリア会員 ￥13,500
 - ・ゲスト ￥16,000
- (1R4Bセルフ・飲食別・賞品代込)

※競技方法：前半9ホールハーフ集計 新ヘア方式
XXIO賞品多数をご用意して皆様のご参加お待ちしております。

◆レディースデーのご案内◆

11/6(水)・11/11(月)

ゲストお1人様 ￥13,090 (1R4Bセルフ 飲食別)

※同伴男性ゲストは￥15,190となります。
※ダイヤモンドスタート又はエメラルドスタートにてご予約受けられます。
※ご予約の際は必ず「レディースデー」とお申し込み下さい。



葉山国際ゴルフ倶楽部

神奈川県三浦郡葉山町木古庭 1043

予約専用 046-878-8110

www.hayama-kokusai-cc.com

葉山パブリックゴルフコース

最長ホール 349 ヤード 全長 1513 ヤード
パー 30 9 ホールの本格的ショートコース
・平日は到着順スタート・土日祭日は予約制
・平日 1 回目 9H ¥5,000 休日 1 回目 9H ¥6,000
ヘア料金・ジュニア料金有り
※平日ご来場の方 4 名様まで 1 回目 9H に限り ¥1,000 キャッシュバック
※掲載紙面を必ずご持参下さい

葉山パブリックゴルフ練習場

200 ヤード打ち直し・48 打席
ボール貸出し 1 球 平日 6 円~ 休日 9 円~

葉山パブリックゴルフコース・練習場

神奈川県三浦郡葉山町上山口 2800

tel.046-878-8100

www.hayama-p.com

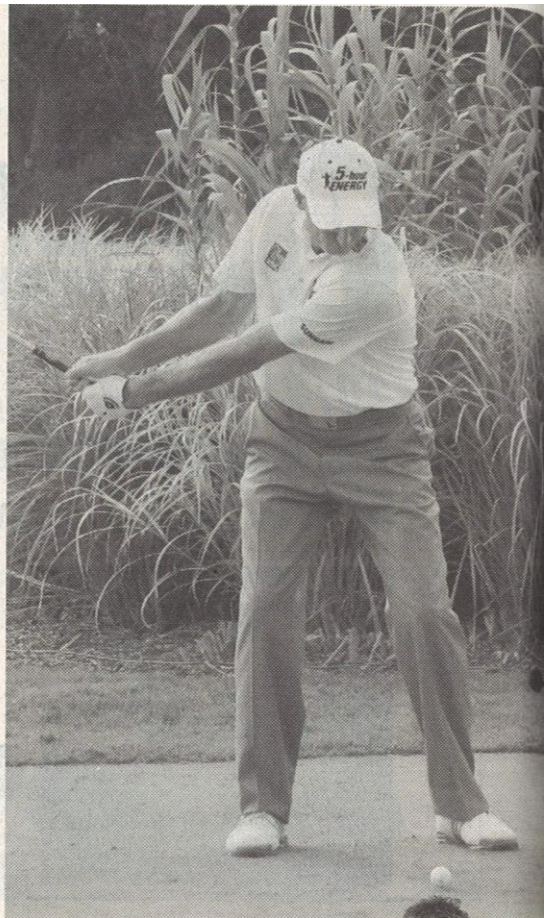


が、それなら従来のテークバックの上げ方でも、効果は同じではないのか？

「ヘッドを外に上げれば、下ろすときは必然的にインから下ろさざるを得ない。ジム・フューリックとか、日本でいえば池田勇太郎と

か、アマチュアもああいいうイメージで振ると、絶対にクラブが外から下りないから、スライスしないんです。それを、もつとコンパクトにして再現性を高めたのが「Aスウィング」というわけです」と吉田プロ。

一見奇抜にも見える「Aスウィング」。しかし、実はそのなかに腕と体の一体感、手元がいつも体の正面にある感覚、左足への鋭い踏み込みによるクラブの引き下ろしなど、従来と変わらぬスウィング要素が詰まっている。それを、



**ボールを挟んで
手を体の
正面に保つ**

両腕の間にボールを挟んでクラブを振ると、手元がいつも体の正面にあるという感覚がよくわかる。ボールが落ちるのは、手が体の正面から外れるからだ

アマチュアでも確実に実践できる方法として、考え出されたのが「Aスウィング」なのだ。

「インサイドからクラブを下ろすことが、スライス撲滅の唯一確実な方法」とレッドベター。まさに90を切りたいレベルのアマチュアのための新理論なのだ！

右わきを
締めた
テークバック
ですよ
(レッドベター)



さらにAスウィングを詳細解説

「シンプルなきで効率いいスウィング。頭の切り換えが肝心です」

（吉田）



「イメージはジム・フューリックだね」
（レッドヘター）

このドリルで

発想の転換してみてください（吉田）



スプリットハンドでクラブの動きを身に付ける

両手を離して握り、両手を等距離移動させる感覚が「Aスウィング」のテークバック。グリップエンドは右の尻の後ろ側を指す

クラブを持たずに左足を前に踏み込む

ダウンスウィングで体重は左足つま先にかかる。この感覚を身につけるため、左足を「斜め前」にステップするドリルを普段から行う



「Aスウィング」の2つ目のポイントである、左への体重移動については、アメリカのレッドベターゴルフアカデミーで4年間スウィングを学び、レッドベターとも親交がある、吉田洋一郎が解説。
「例えば、野球やテニスの場合、ボールを打つ直前に左足をステップすることで、バットやラケットがボールをヒットするポジションに移行します。野球であれば、ホームランバッターほど、ステップする前のバットの構えはリラクセスしている。ステップをきつかけに、体が強烈に回転することで、バットは半ば「自動的に」ボールに向かって振り出されるというわけです。ゴルフは実際にはステップしませんが、体内感覚としてステップするように左足に体重を移すことで、体が回転し、それによってシャフトの傾きが一瞬で修正される。これにより、いわゆる「オンプレイン」で、毎回、振ることができるんです」（吉田）
なるほど、理屈はわかった。だ

なるほど、理屈はわかった。だ