

「Xファクター」とは？

飛距離アップに欠かせない

# 上半身と下半身の捻転差のXファクター！

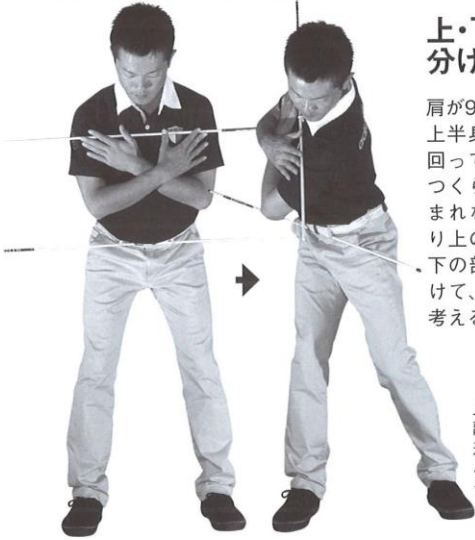
腰(骨盤)の動きを安定させれば捻転差を出しやすい

ワッグル(以下W) まず「Xファクター」とはどのようなものですか？

高野 上半身と下半身の「捻転差」を意味するもので、飛距離アップには欠かせない重要な要素です。もちろん、その捻転差が大きいほどインパクトでの爆発力(パワー)が増して、飛距離が出ます。たとえば、垂直にジャンプするときは一度しゃがんで、その反動を利用して飛びますよね。これを専門的には「伸張反射」といいますが、ゴルフの捻転差も同じで、爆発力を高める準備動作が必要不可欠なのです。

W どうすれば捻転差を大きくできるのですか？  
高野 Xファクターとは、カラダ全体

## 上半身と下半身の捻転差



上・下半身を分けて考える

肩が90度回ったとしても、上半身と下半身が一緒に回ってしまうと捻転差がつかれず、パワーが生まれません。腰(骨盤)より上の部位(胸背部)と下の部位(股関節)にわけて、それぞれの動きを考えることが大事。

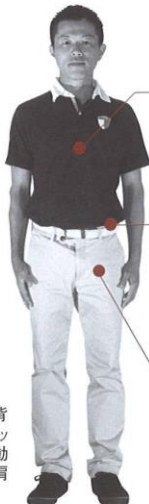
上半身と下半身を分離させて、その捻転差を大きくするほど、パワーが増えて飛ばせる

## カラダの仕組み

可動性を担う関節と安全性を担う関節がある

胸背部や股関節は動かしたい関節なのでしっかり動かす。腰まわりは動かしたくない関節なので安定させる。この使い分けが大事。可動性をもたない腰を無理に動かそうとすると、関節にストレスがかかり、腰痛などを発症させるので注意しよう。

胸背部(背中)は背骨の関節で、ストレッチなどでその関節可動域を出してあげれば肩が回るようになる



胸背部(背中)は動かしたい！

腰は動かしたくない！

股関節は動かしたい！



# ゴルフ 新上達ワード 辞典

構成=小山俊正  
写真=前田俊二  
協力=トータルゴルフフィットネス

「X(エックス)ファクター」とは、米国の著名なティーチングプロであるジム・マククリーンが使いはじめた概念で、上半身と下半身の“捻転差”を意味する。骨盤に対して上半身がどれだけ回っているのか、上下半身の分離が正しくできているのか。これが飛距離アップにつながる重要ポイントだ。

「うまくなるきっかけ」発見!  
ウワサの、流行りの、気になる



今月の上達ワード

第21回

## 【Xファクター】

上半身と下半身に  
深い捻転差を  
つくつて  
飛距離アップ!

指導=高野裕正

●たかの・ひろまさ—1982年生まれ、TPI(タイトリストパフォーマンス研究所)認定のメディカル/フィットネス/ゴルフメカニクスインストラクター。高校卒業後、トレーニング、スポーツ医学を学ぶため渡米。9年間の在米中、修士号を取得し、就労する。帰国後はゴルフ専門のトレーナー兼スイングコーチとして、トータルゴルフフィットネス(東京・四ツ谷)を拠点に活動中。

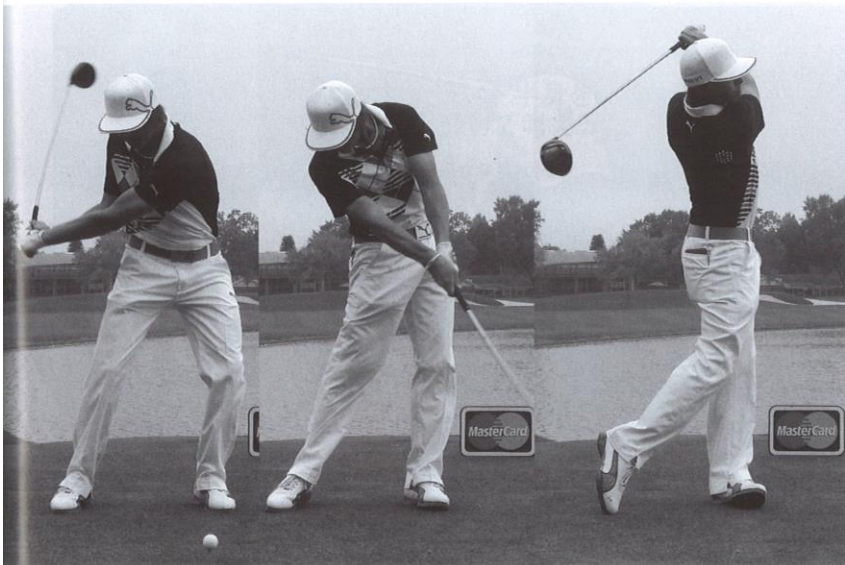


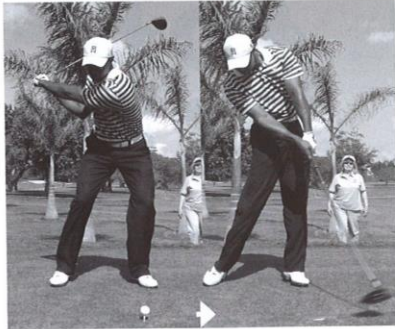
# 捻転差のつくり方はふたつ あなたはどちらのタイプ？

共通しているのは  
切り返して  
下半身から動かすこと

ゴルフアークは「バックスイングローダー」というタイプと、「ダウンスイングローダー」というタイプにわかれます。ローダー（ローディング）とはパワを生み出す準備をすること、捻転差をつくり出すという意味です。

前者はバックスイングで、積極的に上下の分離を図って捻転差をつくりまします。これは体幹や筋力の強い人、スイングのリズムやテンポが早い人向き。後者は切り返しからダウンの前半で、下半身を先行させて捻転差を積極的につくっていくタイプ。非力な人や、ゆつくりしたリズムで振る人向きです。どちらがよい悪いというのではなく、自分のカラダやスイングに適した方法を選ぶことが重要です。共通しているのは、切り返しから下半身→胸背部→腕→クラブという順番で動かすことによつて、より大きなパワーが生み出されるということです。





トップから切り返しにかけて、上半身と下半身の捻転差が最大になれば、ヘッドが走る！

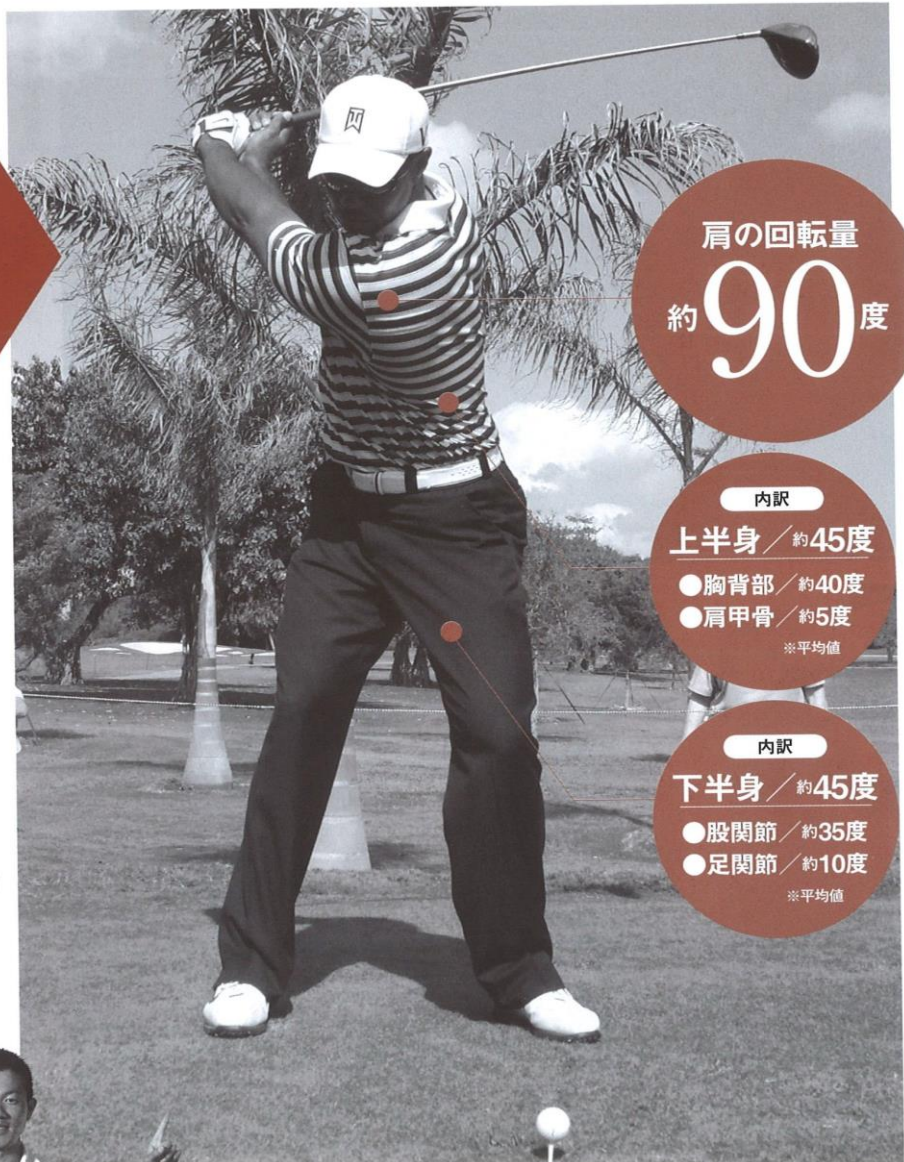
の回旋運動だけでなく、「上半身と下半身の分離」ができていないかを表すもの。上半身の捻転と下半身の捻転を分けて考えることがポイントです。トップでのカラダの捻転は「肩が90度」くらい回るのが理想ですが、その内訳はおおまかにいうと上半身が45度、下半身が45度。上半身は胸背部といわれる背中(背骨)の回旋が40度、下半身は股関節の回旋が35度くらいを占めています。W われわれアマチュアもできるのでしょうか？

**高野** まずはカラダの仕組みを理解することが大切です。人間のカラダは安定するべきところが安定し、動かすべきところを動かすことで、潜在能力を発揮でき、運動効率がよくなります。捻転に関していえば、胸背部や股関節というのは積極的に動かしたい関節で、腰は基本的に動かしたくない関節です。ですから丹田(ヘソの下)に力を入れて、腰(骨盤)の動きを安定させることもとても大切です。そうすれば上半身と下半身の分離がしやすくなり、胸背部や股関節の可動域をより出しやすくなるというわけです。

## タイガー・ウッズのトップ

丹田に力を入れて、腰(骨盤まわり)の動きを安定させつつ、胸背部と股関節を動かすのが、いちばん効率のいいカラダの使い方。腰を無理に回さず、骨盤と上半身の捻転差をつけることがポイント

上半身45度と下半身45度で肩が90度の回転になります！



肩の回転量  
約 **90** 度

内訳  
上半身 / 約45度  
● 胸背部 / 約40度  
● 肩甲骨 / 約5度  
※平均値

内訳  
下半身 / 約45度  
● 股関節 / 約35度  
● 足関節 / 約10度  
※平均値



# 上半身と下半身を 分離する能力を身につけよう

## 1 「股関節」の可動域を広げる

ヒザを90度に曲げて内側に倒す

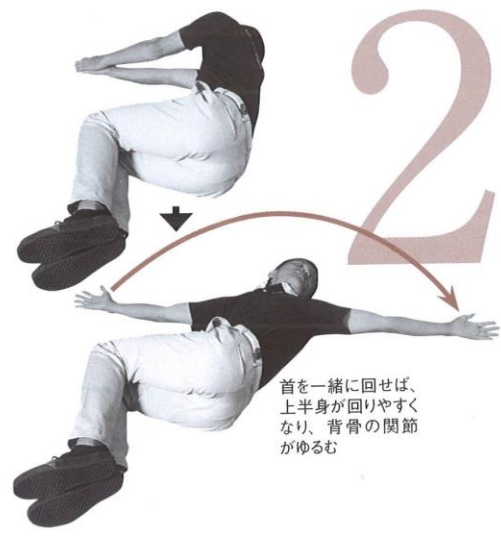
あお向け状態で、片方の足を約90度（直角）に曲げ、もう片方の足を伸ばす。そしてヒザを地面につけるように内側に倒す。お尻が浮かないように地面につけたまま行くと、股関節のストレッチになる。



## 2 「胸背部」の可動域を広げる

ヨコ向きの体勢から手を大きく広げる

ヨコ向きに寝て、両手、両足をそろえる。そこから手を大きく広げながら胸を開くと、背中（背骨の関節）がゆるみ、結果的に胸背部の可動域が大きくなる。この背骨の関節をゆるめるほど上半身の回旋に効果的。



忙しくて練習する時間がなくてもこれなら簡単にできる

捻転差をつくり出すのに必要なカラダの能力は4つ。①股関節の可動域 ②胸背部の可動域 ③上半身を下半身から分離する能力 ④下半身を上半身から分離する能力。上半身45度、下半身45度、肩の回転量90度というのは、これらの能力を総合的に高めないと実現しません。

捻転そのものはテクニックではカバーしきれない部分ですので、日ごろからストレッチを行うことがとても大切。逆にいえば、練習しなくても、ストレッチだけで捻転差をより大きくできるのです。

人間のカラダは年齢とともに上半身の回旋可動域が落ちやすく、次に下半身の回旋可動域が落ちていきます。飛距離アップだけでなく、ゴルフを長く楽しむためにも、この4つの能力を高めていきましょう。

タイプ2

### ダウンスイングの前半で捻転差を大きくする

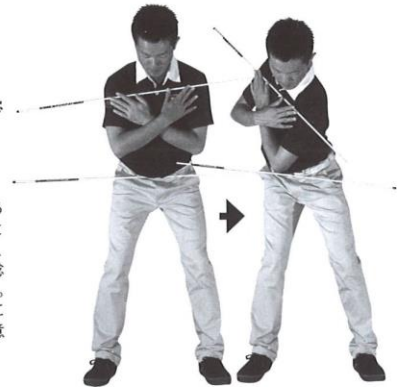
切り返して上半身を右に向けたまま、胸が開かないようにガマン。下半身のリードによって上下の分離を図り、捻転差を大きくする。ゆっくり切り返すとうまくできる。



タイプ1

### バックスイングで上下の分離を図る

腰（骨盤まわり）をある程度固めて上半身と下半身の分離を図り、バックスイングから捻転差をつくりはじめる。骨盤に対して胸を右にしっかり回すという意識が大切。

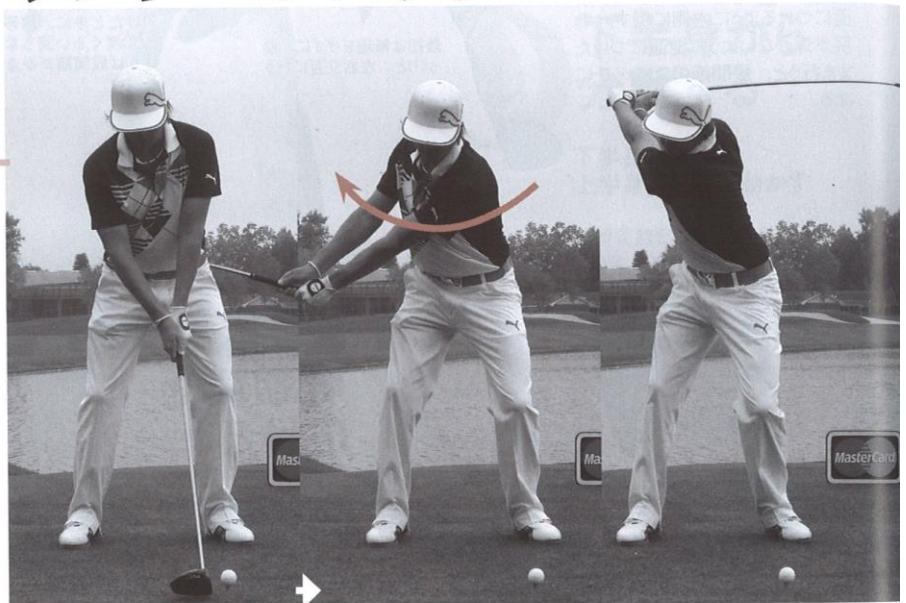


## リッキー・ファウラー

タイプ1

### バックスイングローダー

最近の傾向として、世界の一流男子プロはこのタイプが多い。なかでもR・ファウラーは骨盤に対する上半身の捻転差がとても大きく、肩が110度くらい回っている。この動きには体幹の強さと関節の柔軟性が不可欠。



タイプ2

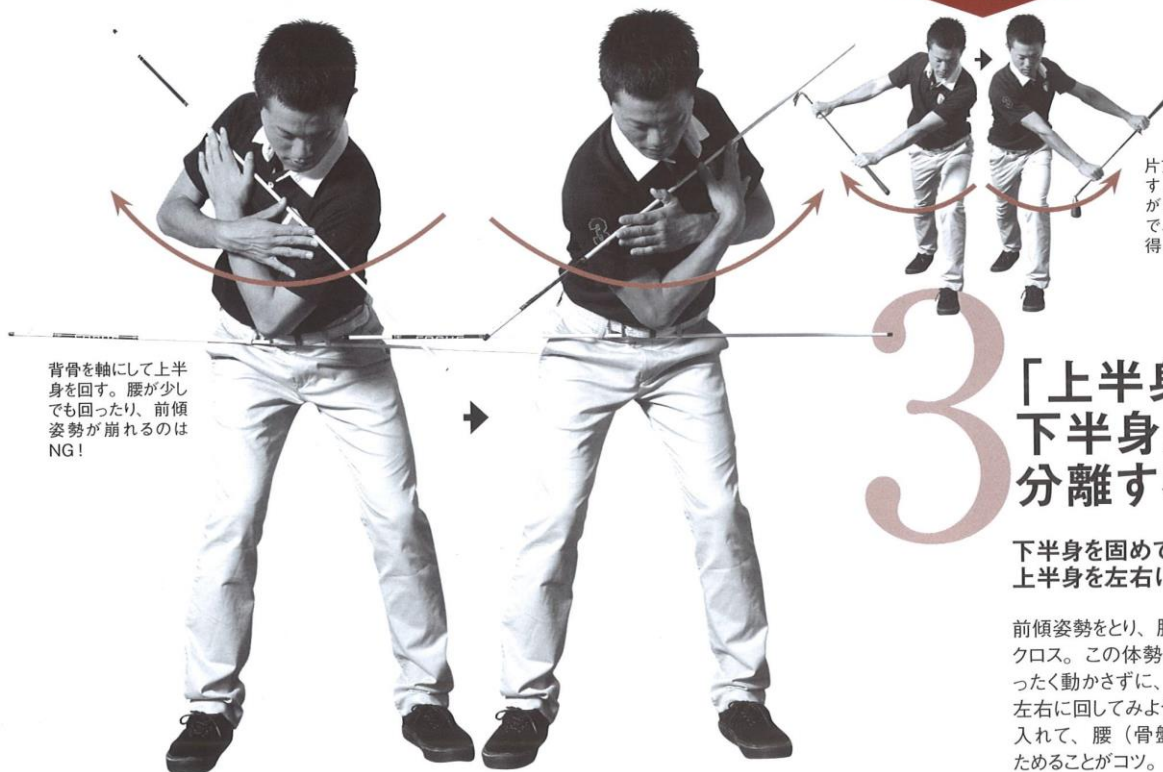
### ダウンスイングローダー

こちらタイプは宮里藍が代表例。トップの捻転には下半身の回旋が貢献していて、捻転差（分離）はあまり見られない。切り返して下半身を先行させ、胸を右に向けたように残すことで、捻転差を大きくしている。



## 宮里藍

うまく  
できない人は  
ココから



背骨を軸にして上半身を回す。腰が少しでも回ったり、前傾姿勢が崩れるのはNG!

片方の足を前に出すと下半身の動きがロックされるので、同様の効果が得られる

### 3 「上半身」を下半身から分離する

下半身を固めて上半身を左右に動かす

前傾姿勢をとり、胸の前で両手をクロス。この体勢から下半身をまったく動かさずに、上半身だけを左右に回してみよう。丹田に力を入れて、腰（骨盤）の動きをかためることがコツ。

### 4 「下半身」を上半身から分離する

前傾姿勢をキープしたまま骨盤を前後左右に回す

クラブを垂直にして両手で支えたら、上半身（胸）を正面に向けたまま、骨盤を前後に回す。上半身をガマンして前傾姿勢をキープし、骨盤（下半身）だけをスムーズに動かせば下半身が分離する能力が身につく。

うまく  
できない人は  
ココから



あお向けの状態で両手をT字に広げ、手の甲を下に向けて。肩甲骨を地面に押しつけるようにして、両足を左右にツイストすれば、上半身が固定されているので下半身が分離する



最初はむずかしいが、慣れてくると骨盤をイメージどおりに動かせるようになる