

アンさん練習法  
インストラクターが  
再検証

左手  
打ちには

# 曲がらん薬 てんこもり!



いつも  
真っすぐ  
ドライバー

ゴルフスウィング研究家  
吉田洋一郎

1978年生まれ。D・レッドベーターを始め数多くの一流コーチのもとを訪れ理論を学び、心・技・体を融合した独自のメソッドを構築。東京・四谷のトータルゴルフフィットネスなどでレッスンをを行う

基礎をつくる  
理にかなったドリル

「左手1本打ちをすることで、スウィングで重要な動きがしっかりとできていくかを、いっぺんに確認することができ

ます。  
具体的には、ヘッドの軌道、体と腕の同調、ヘッドの加速、フェース向きの4つ。これらすべてが正しく行われていないと、左手1本では安定してボールを真つすぐ飛ばすことができません。

まずは  
アイアンで  
やってみましょう

アン・ソンジュが「やらされていた」と語る左手1本打ち。果たしてどんな効果があるのか。アマチュアにも効果があるのか。スウィング理論に精通する吉田洋一郎コーチに話を聞いた。

クラブが長くなるほど難しくなるので、アマチュアの場合にはまず短いアイアンでやることをオススメします。また、最初はボールを打たず、素振りだけでこれらひとつひとつの動きを確認しながらやるのがいいでしょう(吉田)

左手1本打ちにはこんな効用が!  
スウィングで大事な4つのキホンを  
いっぺんにチェックできるんだ

ココを  
CHECK ①

ヘッドがいい軌道を  
描けているか

左手だけでクラブを支えなければならぬため、ちょっとでもプレーンを外れるとクラブが安定しない。とくにダウンでシャフトが寝やすい人は、そのクセが顕著に表れる



ココを  
CHECK ②

インパクトの  
フェース向きが正しいか

右手の操作が利かない左手打ちでは、インパクトでフェースをスクエアに戻せず開いて当たりやすい。左手の正しい動きを使ってフェース向きをコントロールできているか確認できる



ココを  
CHECK ③

ヘッドをしっかり  
加速させられているか

手元を大きく動かしてクラブを振る人は、左手1本になると急にヘッドが走らなくなり球が飛ばない。腕の回旋やリストターンを上手に使い、最小限の手元の動きでヘッドを加速させる感覚を養える



ココを  
CHECK ④

体と腕が上手く  
同調しているか

ボールを体の正面でインパクトするためには、スウィング中、胸と左腕の位置関係が崩れず同調していることが重要。体と腕がバラバラだと、スクエアなインパクトが難しくなる







ボールが右に出てしまいます

【Challenger 2】安定して80台を出したい  
**中田 勇**さん  
(46歳)

はじめての左手打ち  
アマ2人が  
チャレンジ!

アウトサイドイン&振り遅れが原因



わきが開いていた



ココが原因!  
手元の運動量が大きかった

手の動きに対してヘッドの動きが小

手の動きに対してヘッドの動きが大

ココがPOINT  
フォローでもシャフトを立てる

「フォローで左ひじが引け、腕が体から離れている。これだと手元の運動量のわりに、ヘッドが走りません。腕と手首のターンを上手く使って、フォローで親指が上を向くように振れば、より小さな力でヘッドを大きく動かすことができます」(吉田)

もう1ポイント  
左わきを締めたまま振る

「左わきにものを挟んで振ると効果的」と吉田。 「わきが締まっていれば、腕の動きによって体が自然と回ります」



# シャフト これが

# を立てる コツ!

by 吉田

Sun-Ju Ahn  
いつも真っすぐ  
ドライバー

左手だとクラブが全然上がりません

クラブを立てる意識なら力がなくても振れますよ



【Challenger 1】100切り目指すゴルフル  
**杉本佳穂**  
(23歳)

ココが原因!  
シャフトが寝ていた



ココがPOINT  
シャフトが右肩を指すように上げる

トップがここまでしか上がらない



左手1本打ちに挑戦した杉本さんと中田さん。さすがにドライバーでは上手く打てず、アイアンに替えてトライするも、やはり難しいようで……。

全然飛ばないよー



杉本's 気づき

手で持ち上げようとするから上がらないんですね

最初は全然上がりませんが、体を使ってシャフトを立てながら上げたら簡単に上がりました。これが正しい軌道なんですね。でも明日筋肉痛になること間違いなしです(笑)

もう1ポイント  
パームよりもフィンガーで握る

「フィンガーで握ったほうが手首を柔らかく使え、ヘッドを走らせやすくなります」と吉田。

