

体の痛みと上手に付き合っこそ真のゴルファー!

# 50歳からの正しい飛ばし方

50歳にもなると、体のあちこちに痛みが出始める年齢……。痛みを耐えて無理にゴルフをしても、全然飛ばないドライバーや、弱々しい球に愕然したことはありませんか？  
痛いものは痛い！  
そんな痛みと上手に付き合っ、無理せず飛ばせる方法がありますよ！

痛みその1

## {腰痛}



腰が痛くて、体が回らないよ。

痛みその2

## {四十肩}



トップがどうしても小さくなる。

痛みその3

## {左ヒザ痛}



フォローが上手く取れないんだ……。

体のあちこちが痛い……。まるで石のようなアナタに。

## 300ヤード時代の飛ばしのトレンド

### PART 5 50代からの飛ばし!

痛いなりの打ち方があるんだ!

## 体の痛みがあってもパワーに頼らず飛ばせるんです!

Lesson  
**荒井雅彦**  
(あらいまさひこ)

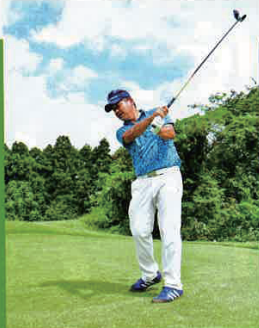
1971年3月8日生まれ。東京都出身。八王子工業高校を卒業後、18歳からゴルフを始め、25歳でプロ転向。昨年の「日本オープンゴルフ選手権競技」出場など今なお最前線で活躍しながら、アマチュアのレッスンも行っている。



指しましょう。

両足を狭めてハの字で回転がスムーズに  
スイング中に腰が痛くなるのは  
トップまでクラブを上げる時に、  
腰を捻る動作が入るから。  
その痛みを軽減しようとヨコに  
体が流れてしまいがち。ヨコに体  
が流れてしまうと、体から球に力  
を伝えようとしても、力が分散し  
てしまい、飛距離は落ちていく  
ばかりです。  
足せまハの字にすることによ  
って腰は痛むことなく左右に捻るこ  
とができるようになります。そし  
て、痛みを感じないままトップま  
でクラブを持っていくことがで  
き、体の中心に流れにくくなる軸  
が、体の中心にできます。  
腰を思い切り回転させ、その勢  
いのある回転力で飛距離UPを目  
指しましょう。

両足を狭めてハの字で  
回転がスムーズに



体の軸が  
できると  
フォローも  
大きくなる

軸が体の中心にできると、ハンマー投げの要領でフォローを大きく出すことができます。これも球に力を伝えられている証拠です。

足を開くと  
腰は回らない

普段通りのアドレスを取ると、腰は一定の場所から回転しなくなります。これが、体をヨコに揺さぶってしまう原因なのです。



足を狭めると腰が  
回りやすくなる

足を狭めることによって、腰はスムーズに回転するようになります。スイングも大きくなるので、軸の意識を強くし、体がヨコに流れないように。



注意  
足を狭めて、  
体がヨコに流  
れないように

詳しく知りたい体のコト

つま先ハの字で股関節  
の可動域も拡大

試す  
価値ありの  
練習法です!

飛距離アップの理由はコレだ!

ズバリ

体の真ん中に軸を作り  
やすくなるから、スイングの  
回転がスムーズになる!

荒井プロの言う通り、スタンスを狭めることで腰はスムーズに動かせるようになります。なぜかと言うと、スタンスを狭めることで体重移動の大きな動きを抑制することができるからです。足の向きをハの字にすると言うことは体の作りで言うところの股関節の可動域が広がり、回転しやすくなります。痛みがある状態でスイングするのであれば、股関節の動きにも注目したいところですね。ですので、この足を狭める、つま先をハの字にすると言うことはとても腰に負担がかからない打ち方だと思います。

菅原 賢

(すがわら けん)

1975年生まれ。若手輩出身。東京法科学院スポーツビジネス学科を卒業後、パーソナルトレーナー、運動療法士などの資格を取得し独立。07年には上田桃子の最年少賞金女王を助成。現在は日本初となるゴルフ専門のフィットネスクラブ「トーナメントゴルフフィットネス」を立ち上げプロアマ問わず多くのゴルフファンを育てている。

カラダの専門家にも  
聞いてみました。



体の中心に軸ができるということは、その分クラブをスムーズに動かせるということ。腰の痛みでなかなか届かなかった深いトップから、大きなフォローまで、軸が補ってくれます。クラブ全体の勢いがつくのでその分、飛距離UPが期待できます。

# 足せまハの字で 体の軸を作りやすく!

痛みその1  
腰痛  
のあなたに!



腰が痛いクラブを上げる動作も振り下ろす動作もままならない。こんなに痛いゴルフにならないよ~と思った時も、もう大丈夫! アドレスを少し変えるだけで、スムーズなスイングができるようになります!

足幅を狭める

つま先を開く

手始め  
ドリル

『足上げスイング』で腰への負担を軽減しよう

足を上げた時に体が左右に傾かないように注意しましょう。足を上げつつ腰を回してみると、痛みは全く回ることができません。



トップ

フォロー

# 始動から手首を使って 首を上げて ヒョイ上げだ!

ヘッドを低く引くのは  
肩に痛みが無い人向き  
バックスイングの基本と言わ  
れる真つすく低く上げる動きは、  
最終的に肩を回してトップを作る  
ため、結局体が起き上がりたりし  
てしまうので四十肩の方にはオス  
スメできません。時には自分の体  
に合わせて基本をアレンジするこ  
とも大事なことです。

ヘッドを  
低く引くと、  
肩が痛くて最後まで  
上がりません!



肩の方は肩が上がらないなど多くの悩みがあると思いま  
からといって無理に上げようとする、肩が上がらない代  
に必ずといっていいほど体が起き上がってしまいます。



詳しく知りたい体のコト

手は上に行けば行くほど肩に負担がかかります

全体的にヒジや手首の動きが増えれば増える  
ほど、肩周りの動きというのは少なくなります。  
ですので、手首から始動することによって肩の  
動きの分まで手首が動いてくれていると考えて  
も良いでしょう。人間の体は手が肩よりも上に

行けば行くほど肩への負担が増えます。逆に手  
が肩よりも下に行けば行くほど肩への負担が減  
るのです。なので、始動から手首を使って、アー  
リーコックなトップを作ることは肩に負担のかか  
らない理に合ったトップと言えるでしょう



肩の痛みは  
軽減可能です!

肩を回さなくても  
大きなトップが作れる  
痛い肩を回さなくても、コックを  
使ってテークバックすることで、  
それなりにトップは大きくできま  
す。手首を曲げて、ヒョイッとヘッ  
ドを高い位置に上げてしまいま  
しょう。トップが大きければ、ス  
イングアークも大きくなって飛距  
離を伸ばせます。



飛距離アップの理由はコレだ!

ズバリ 始動からコックを使うことで  
大きなトップから振り下ろせる!



小さいトップよりも大きいトップのほう  
が、スイングの威力は上がります。た  
だ単にその方法を手首を使って実践  
してみましょう。意外にもコレが1番飛  
距離UPを実感できるんです。

痛みその2

## {四十肩} のあなたに!



肩が痛い、どうしても肩が上  
がらなくて小さいトップになっ  
てしまう。そうすると、スイングに  
余裕がなくなるからどうしても  
アウトサイドからの軌道になっ  
てしまう……。

## 手始め ドリル 両手を 離して握って、 コックを使う

指2本分くらい離して握りましょう。



始動から手首を使ったことがない人がほとん  
どだと思いますので、まず手始めに両手を指  
の幅2本分くらい離して握り、手首をコックし  
て上げるイメージを覚えていきましょう。

手を離すことで、コックを使うとい  
うことがどんな動きなのかわか  
りやすくなります。

痛みその3

# 【左ヒザ痛】

## のあなたに!



左ヒザが痛いとおっぱもフォローもしっかり取ることができない! しっかり足を踏ん張れないと自分の力を球に伝えることもできないため、飛距離が落ちていってしまう……。

つま先を開いて一歩前に出してからスタンスはクローズ気味  
クルッと回るコツとしては、腰や肩も一緒に回すこと。足だけだったり、肩だけだったりしても、ヒザに負担がかかります。

踏ん張ろうとすると痛みが出てきてインパクトまでユルんでしまう  
左ヒザが痛い、インパクトでも思うような形を取れません。左足を下げ打つとさらに左ヒザに負担がかかります。



踏ん張るとヒザが痛くなるため力の抜けたフットワーク

### 壁を作らないで体とヒザを回転させよう

痛みは我慢しないで解放してあげましょう!



左ヒザが痛い人はとにかくフットワークでもフットワークでも壁を作らないことが大事。パワーを蓄積するために左サイドに壁を作る。とよく言いますが、壁があることによつて、左ヒザに負担がかかってしまいます。

左足を開いて一歩前に出すだけで、左ヒザに負担がからずクルッと回ることができます。そして、クルッと回れるということは、フォローを大きく出すことができるので、全体的なヘッドスピードも上がると考えて良いでしょう。

### 飛距離アップの理由はコレだ!

壁を作らずに回転させることで痛みを出さずにヘッドを走らせる!

足、腰、肩をインパクト直後からクルッと同時に回転させることで左ヒザの痛みを軽減させつつ、体全体で回転するので、ヘッドをより速く、大きく振り抜くことができる。

ズバリ



# 左つま先だけ開いて一歩前に! フォローでクルッと回っちゃおう!

### 詳しく知りたい体のコト

## 足を前にで、負担が減少!

足の痛みは股関節からが多いです。



つま先を広げることで股関節もより動きやすく、回転しやすくなっていますね。股関節の可動域が広がることによって、ヒザへの負担が減るというのは最初のページでも言ったことなのですが、今回はそれプラス足を前に一歩出していますね。この動きはヒザに全く負担や力を溜められないようにするという効果があります。股関節は体の基本です。股関節が痛い、腰やヒザの痛みにつながる、痛みを予防したい時は、股関節のストレッチや股関節に負担のかからない打ち方をしてみましょう。

