

われら アマチュア お助け隊

巷で人気の個性豊かな
ティーチングプロが、
ワンポイントに絞ったレッスンで、
アマチュア読者のお悩み解決に挑む！

今月の アマチュア

小海健治さん

◎年齢	▶ 57歳
◎ゴルフ歴	▶ 20年
◎アベレージ	▶ 99
◎ベストスコア	▶ 85
◎スポーツ歴	▶ バレーボール
◎ドライバー 飛距離	▶ 240ヤード
◎好きなクラブ	▶ 81

小海さんの
お悩みは……。

シャンクに
悩まされていますが、
突然ヒッカケも
出るんです……。

ヒッカケも……

右への
シャンク

ワンポイントで
修正します！
おまかせください!!!

今月の
お助け隊員

赤坂友昭プロ

よろしく
お願いします!

隊員紹介

赤坂友昭

数多くのプロに教える
理論をアマチュアにも

プロ時代からトータルゴルフフィットネス
にてトレーニングを学ぶなど精力的に
活動。巷にある感覚論にも疑問を感じ、
コーチに転向後は、クラブ力学・物理
学・運動力学という根拠のあるものを
日々追求。現在は東京ゴルフスタジ
オ、トータルゴルフフィットネスにて、数
多くのプロに教えている理論を、わか
りやすくアマチュアにも指導している。



鳥井悠治

ビジネスパーソンに大人気
レッスン書を多数出版

PGAティーチングプロとして長年アマ
チュアをレッスン。特にビギナー向けの
簡単に100が切れる指導法が目ざされ
多数の著書を刊行。秋葉原駅近に
あって会社帰りのビジネスパーソン
が集う「アクティブAKIBAゴルフ
ガーデン」での個人レッスンがわか
りやすいと人気を博している。



志賀友香

アメリカ仕込みの最新理論
優しく簡単な指導が評判

小学生からゴルフを始め、日大ゴルフ
部を経てプロに。日本では数少ないア
メリカLPGAのティーチング&クラブ
プロフェッショナル(T&CP)会員。
2019年にはT&CPLレベル2に合格し
た本格派。最新理論と科学を織り交
ぜつつ、一人ひとりに合ったスイング
とスタイルを提案する。



ダウンで戻ってきたシャフトの正しい位置を確認しよう!

マンが正解!

インサイドから下ろすと、インパクトはアドレスの再現に近くなる!



右腕の力で強引にアウトサイドから下ろすと……。



インパクトの位置が狂ってしまう!



小海さんのスイング



右手の腕力で強引にクラブを下ろしている意識が見えますね。クラブがアウトサイドから下りているのが気になります。

ダウンでクラブを外から下ろさない!

右手をグイッと使って下ろしています。

クラブの重みを利用しま



ダウンスイングの際に、
右腕の力で強引にクラブを下ろそうとしてしまい、
軌道がアウトサイドインになり、
シャンクやヒッカケが多発していた!

主な原因ココだ!

ワンポイント・LESSON

Point!

2本のクラブを使うことで、
より重力を感じることができ、
自然と内側に落ちるようになる!



クラブ2本を
持って
スイングして
みましょう!



腕力で下ろすと
クラブがアウト
サイドへ!

右手で操作しすぎなければ
クラブは自然とインサイドから
下りてくるものなのです!