



ザ・リリース王!  
腕の使い方が  
神レベルです!



完璧なフェースワークと  
スイングプレーン!  
究極のショットメーカーです



大好きなスイング!  
僕が追い求めている  
理想に一番近い!

今回の特集で取材したコーチやプロに「今いちばんカッコいいスイングをしているのは誰ですか?」と尋ねると、3人ともコリン・モリカワの名前をあげた。そのポイントはそれぞれ異なるが、共通していていたのは「スイングがカッコいい=弾道が強く、きれい」。100点満点のナイスショットを打つためには、カッコいいスイングは不可欠なのだ!

カッコ悪くても  
上手なのは  
なぜ?

カッコいいって  
どんな  
スイング?

カッコよく  
振れてる?

# カッコいい スイングで 曲げずに 飛ばすコツ!

みなさんは自分のスイングをカッコいいと思いますか?  
「カッコいいスイングはうまくなる!」「カッコ悪いスイングは上達しない?」  
といわれますが、その理由と原因を徹底取材!  
その結果、カッコいいスイングを目指し、習得すると、  
高いレベルで曲げずに飛ばすボールが打てることがわかりました!

写真=アフロ、相田克己、中野義昌



カッコよく振れていませんか？  
 カッコいいって何？  
 カッコ悪くても上手なのはなぜ？  
 うまくなるスイング 徹底レッスン 1

やっぱりそうか！  
 上達には必要不可欠！

# カッコいいスイング

## 大分析&マスターレッスン

カッコいいスイングには憧れるが、どうすればカッコよく振れるの？  
 そもそもカッコよく振らないとうまくならないの？をとことん追求。  
 その結果、カッコいいスイングは上達には絶対に必要で「飛んで曲がらない」  
 弾道をハイレベルで打てるようになることがわかった！

写真＝中野義昌、ゲーリー小林、相田克己、田中宏幸、高橋淳司、山之内博章  
 協力＝日神グループ 平川ICC、PGM南市原GC



大岩龍一  
 トータル  
 ドライビング  
 1位  
 平均  
 ストローク  
 2位  
 パーティ率  
 1位



ツアーデータが立証

# 飛んで曲がらない！

カッコいいスイングの  
 選手はツアー1

みなさんは「カッコいいスイング」には、どんな効果があると思いますか？ 見た目がきれいで描く弾道も美しく、ショットの精度が上がるイメージをもっている人が多いと思いますが、それに加えて近年は飛距離が出ることも証明されています。

僕が、スイングがカッコいい選手として真っ先に頭に浮かんだのは植竹希望プロです。まだステッブアップツアー1勝の選手ですが、コーチ界を震撼させるスイングの持ち主で、ショートゲームに磨きがかかれば年間複数優勝もできるといわれています。

植竹選手のスイングのカッコよさは、見た目だけでなくデータにも表れています。ツアー記録の「トータルドライビング」※1で1位。さらに17年から新設された「ボールストライキング」※2も1位。女子ツアーナンバー1の飛んで曲がらない選手なのです。国内

飛ばし屋でも  
 ショットメーカーでもなく  
 “ボールストライカー”  
 なんです！

レッスン＝赤坂友昭  
 ●あかさか・ともあき/1985年生まれ、福岡県出身。国内外・男女のプロのスイング、最新のゴルフ理論、クラブや体の使い方などを日々研究し、東京ゴルフスタジアムやトータルゴルフフィットネスでレッスンを精力的に行っている理論派コーチ。



男子ツアーのトータルドライビング1位は大岩龍一プロですが、こちらもカッコいい！ コンパクトなトップからパワフルに振って大きく飛ばしているし、パーオン率も5位と目標をとらえる正確性も兼ね備えています。

このふたりのデータが実証しているとおり、カッコいいスイングは絶対を目指すべき！ 高いレベルでの「曲がらないだけでなく大きく飛ばす」弾道が打てるようになります。

※1 ドライビングディスタンスとフェアウェイキープ率の順位を合算した値  
 ※2 トータルドライビング順位とパーオン率順位を合算した値  
 (記載のデータは8月末現在)



トータル  
 ドライビング  
 1位  
 ボール  
 ストライキング  
 1位  
 パーオン率  
 3位  
 植竹希望



カッコいいスイングの  
共通点って何？

# インパクト時はY、フォローではXが正しくできる！



正しいYは  
背骨のラインが「Y」の真ん中にある

アドレスでもインパクトでも両腕とクラブで描く「Y」の真ん中に背骨のラインがあるとカッコよくなる。背骨のラインがYから外れるとカッコよくない(X)



正しいXは  
フォローで腕がきちんとターンしてクロスする

左サイドで手元が腰の高さまで上がったとき、両腕がクロスして「X」の形ができるとカッコいい！ 手首が返らない、両ヒジが曲がってY字ができるフォローはカッコ悪い(X)



背骨のラインは  
両腕の間に！

カッコいいスイングをマスターするための2大ポイントは「YとXの形を作る」です。アドレス時の両腕とクラブでできたYの字をインパクトでも作ります。この2カ所でのYは誰でもできる形ですが、背骨のラインとの関係性が大事！ アドレスでもインパクトでも、Yの上半分のV、両腕の間も

真ん中に背骨のライン(写真の点線)がくるとアドレスもスイングもカッコよくなります。そして、フォローではXの形を作ります。このふたつが、カッコいいスイングで振っているプロの共通点です。正しいYとXができるスイングを目指してほしいのですが、なぜうまくできないのか？ その原因を次のページからアマチュアの連続写真で詳しく解説していきます。

## トッププロはみんな正しいYとXができている！



ザンダー・シャウフェレ

ジョーダン・スペース

金谷拓実

片岡尚之

小祝さくら

稲見萌寧

ローリー・マキロイ

トミー・フリートウッド

今平周吾

上田桃子

原英莉花

古江彩佳

宮本剛明さん  
●平均スコア/105  
●持ち球/スライス



CHECK POINT  
ハーフウェイ  
バック



振り遅れ  
危険度  
70%

左腕の内旋が強すぎ。  
左手甲が上を向く

宮本さんのハーフウェイバックは、腕のポジションは◎。しかし、左腕の内旋が強すぎて左手甲が上を向き、フェースが開いています。開いたフェースを戻して打てばいいように思うでしょうが、体の回転に対してヘッド重心のズレが起きているので戻すのが難しい。クラブも遅れて下りてきます。

おかしな  
振り遅れ  
松山の  
イメージ  
振っている  
だけじゃ  
ないぞ



アマチュアの8割は振り遅れている！  
アマチュアの連続写真を見ましたが、やはりYとXの形が正しくできていない人は少ないですね。振り遅れている人が大半ですが、じつはアマチュアの8割は振り遅れています！これがカッコよく振れない原因になっていますが、振り遅れている自覚がないことが大きな問題。そこでぜひ自分のスイングを動画や写真で撮って確認してください。長いクラブほど悪いクセが出やすいので、ドライバーでのスイングを撮りましょう。  
そのスイングを見て、どこがどうなっていると振り遅れてしまうのかのチェックポイントをお教えします。これらと同じ動きや形になっていたら要注意。振り遅れを防ぐレッスンで解消しましょう。

# 最大の原因は

篠原久盛さん  
●平均スコア/95  
●持ち球/フェード

右ヒジがワキ腹より  
うしろはアウト！

ハーフウェイダウンで右ヒジがワキ腹の位置にあるのはギリセーフ。これよりも背中側にある人は危険。右ヒジの遅れが振り遅れを招いてしまいます。理想のポジションはお腹の前です。それでも篠原さんがうまく打てたのは、腰のリードに対して上半身の回転が追いついているから。下半身リードが強すぎるのも振り遅れの原因になります。

CHECK POINT  
ハーフウェイ  
ダウン

振り遅れ  
危険度  
50%



頼金宗行さん  
●平均スコア/105  
●持ち球/フェード

CHECK POINT  
フォロー

腕やヘッドが  
ターンしてない

フォローに向かってクラブや腕がリリースされていないので「X」の形ができません。ヘッドが前に出ていない。ミスの傾向はスライスやプッシュアウトだけでなく、ヘッドが地面に突き刺さるようなダフリやテンプラも出やすい。インパクトがスイングの終着駅になっている人に多い振り遅れパターンですね。

振り遅れ  
危険度  
90%



「YとXが作れない」  
「カッコよく見えない」

# “振り遅れ”！

僕こんなスイング  
しているんですか！  
えー！

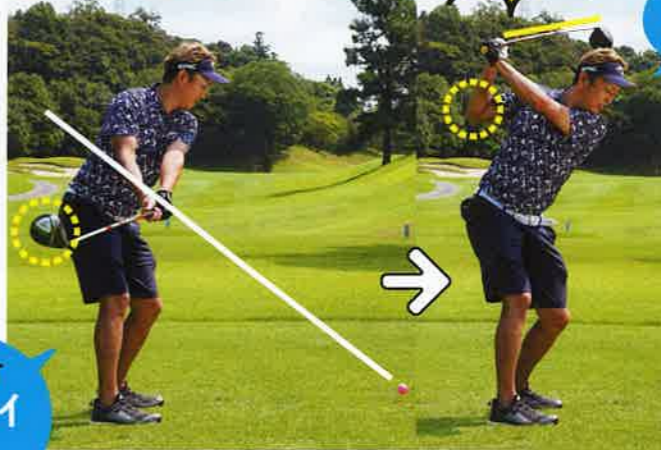


ヘッドが手より低く  
インに上げすぎ

豊田展彰さん  
●平均スコア/100  
●持ち球/スライス

振り遅れ  
危険度  
80%

クラブをインに引こうとする人が多いですが、ハーフウェイバックでのヘッドの位置をチェックしてください。アドレス時のシャフトプレーンより低い位置を通ると、フェースが開いてしまう。このあと胸の前の三角形が潰れて、腕とクラブが体から外れやすくなります。



CHECK POINT  
トップ

左腕が胸にくっついて  
右ヒジが高く上がる

振り遅れてしまう人の代表例。腕を動かして手元を高く上げるのはいいのですが、左腕が胸に近づいてしまうのは手打ちでシャフトクロスしてしまう。豊田さんはセーフでしたが、ここで右ヒジがあいてフライングエルボーになる人は100%アウトです。

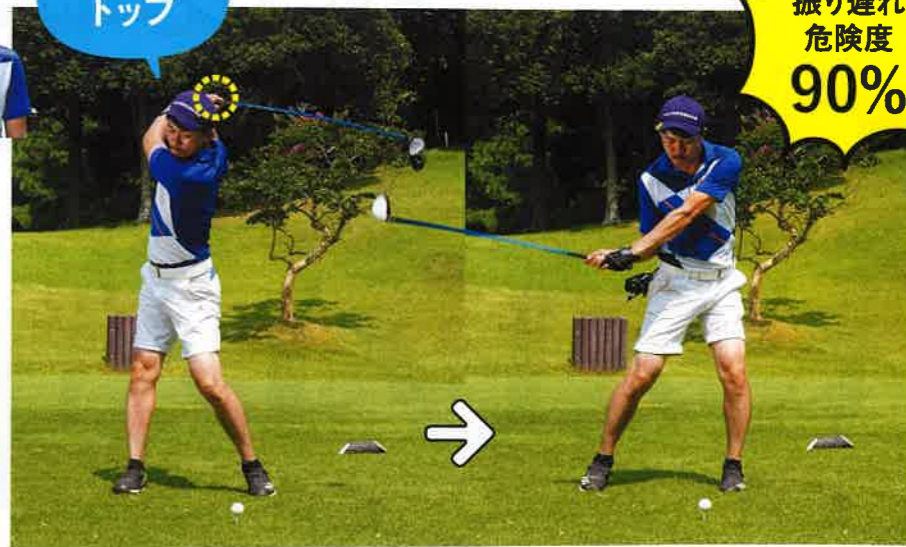
CHECK POINT  
ハーフウェイ  
バック

飯田祐貴さん  
●平均スコア/90前半  
●持ち球/ドロー

CHECK POINT  
トップ

手が頭の左に見えたら  
オーバースイング

トップでヘッドが大きく下がっていませんが、隠れオーバースイングです。正面から見たときに手元が頭の左側に出ているのがNG。クラブを振り戻しにくくなるためインパクトで正しい「Y」ができません。飯田さんの場合は、右腕を伸ばすようにするといいですね。



振り遅れ  
危険度  
90%

[腕を振るとできること]

切り返しでのシャローイング

腕力だけに頼らずクラブの重さを効果的に使った切り返し。クラブをインサイドからスムーズに下ろせる



ダウンスイングでのタメ

タメたものをインパクトに向かってリリースすることでヘッドが加速。ヘッドスピードが上がる

インパクトで手元が浮かない

腕はトップまで上げる動きが入る。そのぶんダウンでも腕を振れば手元が低い位置へ下りてくる



フォローでの腕の入れ替え(Xの形)

腕を振ると左腕が外旋する。体の回転に合わせてヘッドが自然にターンするのでボールのつかまりがよくなる

腕を振ると支点がズレる。これを僕は「支点ズラシ」と呼んでいますが、クラブの加速やカックいいポジションにクラブを収めることができます



クラブと体を同調させるはウソ!?

振り遅れを防ぎ、前述したYとXの形を正しく作るには「腕をもっと振る」意識をもちましょう。腕を振ってしまおうと手打ちになる。クラブと体を同調させて振るのがいいとよくいわれますが、腕を振らないからカックよくならないのです。

プロのなかには体幹が強く、柔軟性も高いため腕の運動量が少ない、または意図的に抑えている選手もいますが、アマチュアはもっと腕を振る！僕がとくにスイングがカッコいい選手としてあげた植竹プロと大岩プロも腕を積極的に振っているから、上の写真のようなかっこよくなるあれやこれができるのです！



支点を固定したまま切り返すと手元が前に出る。クラブを振るスピードが上がらない。クラブも遠回りしてしまう

振り遅れ防止もカッコよくするのも

“腕を振る!”で即マスター!

振り遅れ防止もカッコよくするのも腕を振る!

腕を振っちゃっていいんですか!?



**腕を振って  
左足の前を強く叩く!**

腕を積極的に振るにはどうしたらいいか? ふたつのドリルを紹介します。ひとつは「左足の前を強く叩く素振り」。もうひとつは「音を大きく鳴らす素振り」。どちらも腕を振るほど強く叩いて、クラブのスピードも上がる。この素振り、どちらも超オススメです!



スイングの最下点を左足の前に設定。そこをヘッドで強く叩くように振る。強く叩こうとするほど腕を振らないといけない。つまり腕を振らないとパワーも出ないのだ



クラブのネックを握ってスイング。インパクト後にできるだけ大きな音を鳴らす。速く振るほどより大きな音が鳴るが、そのためには腕を振ることが絶対に必要になる

ブン!

**下半身を固定!  
腕を振ってジャストミート**

ボールを目の前にすると、当てにいてしまい腕が振れない。そんな人には腕を振らないと打てないドリルがオススメです。両足を閉じたり椅子に座るなど、下半身を固定して打つドリルで腕を振る感覚をマスターしてください。

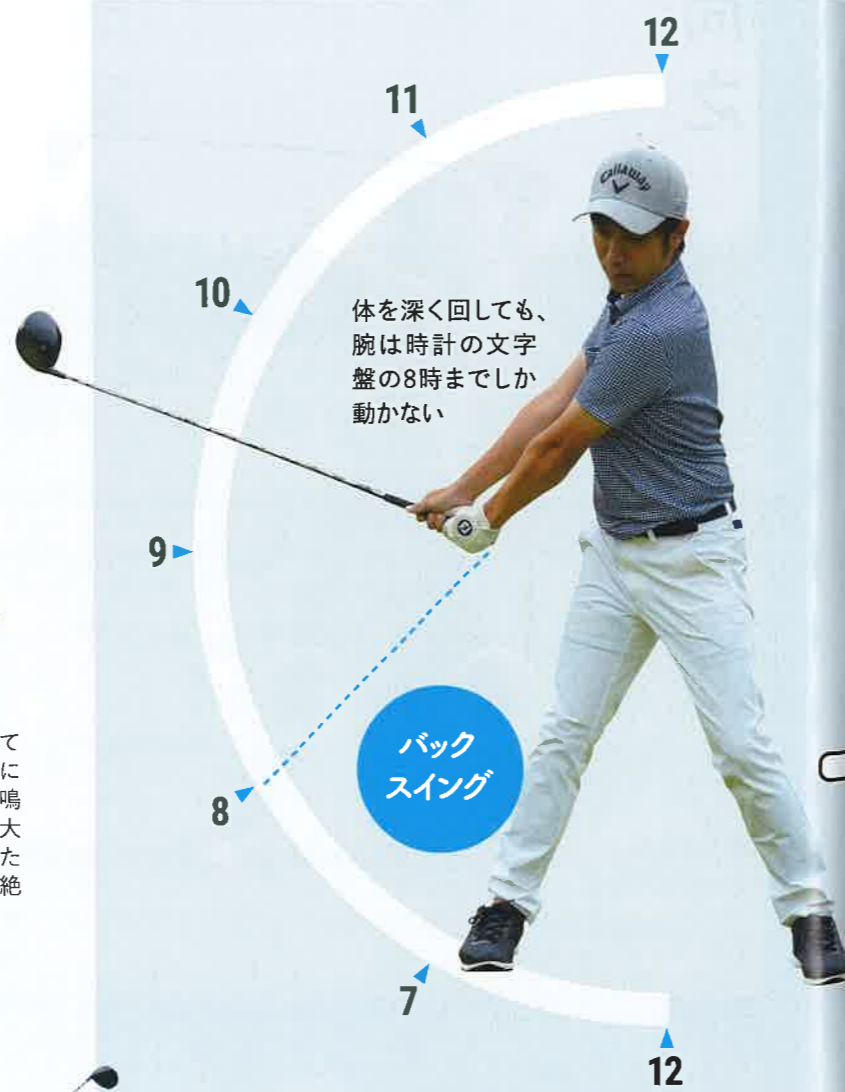


両足を閉じたり右足を引いて左足だけで立って、下半身を固定。腕の振りを強めてボールを打つ。クラブと体を同調させたほうが正確に打てるように思えるが、腕の運動量を増やしたほうが簡単。テークバックも切り返しもグリップエンドから始動させるのがコツで、これも腕を振ることにつながる

**腕振り習得レッスン**

**腕を2時間ぶん振り上げる!**

これはナットク!



体を深く回しても、腕は時計の文字盤の8時までしか動かない

バック  
スイング



8時から10時まで腕を振り上げれば、理想的なトップまで手元が上がる。勢いと惰性で11時まで上がるのはOK

バック  
スイング  
~ トップ



ダウンスイングでも、2時間ぶん腕を振らないとカッコよく振り下ろせない

ダウン  
スイング

体だけ回しても手元は高く上がらない  
「体だけを動かしてもクラブは高く上がらないじゃない」と思ったことがありませんか? そのとおりです。腕をまったく動かさずに肩を90度回しても、腕は時計の文字盤でいうところの8時を指す位置までしか動きません。理想のトップは10時を指すあたりですから、あと2時間ぶんは腕を振り上げる必要があるのです。  
ダウンスイングも同じです。肩だけを回してインパクトに向かうとしても、腕は8時を指す位置までしか戻らない。正しいYの形を作るには、切り返しても2時間ぶん腕を振り下ろさないといけません。

### Case 3

トップ  
左肩を深く入れながら  
ボールを見る

金谷拓実



ここまで左肩を深く入れても視線をボールに向けられるのは、金谷プロの柔軟性のなせる業。アマチュアがマネると、首を痛める原因にもなりかねません。左肩を深く入れるときつい人は、チンバック（アゴを右に向ける）して、視線をいったんボールから切ってもかまいません。それでも上手にミートできます。ボールを凝視するほうがデメリットが多く、軸を保つのが難しかったりインパクトで合わせにいてしまいます。インパクト後、上体が起き上がらず、前傾角なりに肩が鋭くタテ回転するフォローもカッコいいですよ。でも、これも右サイドを側屈させる動きに耐えられる体幹の強さがないとできません。クラブを上ではなく左に振り切り、フィニッシュに向かっては、ヨコ回転したほうがスムーズに振り抜けて、結果的にヘッドスピードが上がります。



### Case 2

フォロー  
肩を鋭くタテに  
回転させる

### Case 1

トップ  
左ヒザを右ヒザに  
近づけずに大きく捻転

片岡尚之



トップまで両ヒザの位置や向きを変えずに振り上げ、捻転差を広げたい。これを体の固い人がマネると、上体が起き上がったり頭が右にスエーしてしまい、意図したほどの捻転差が生まれません。体の回転も前傾姿勢よりも横回転になって左肩が上がってしまいます。このトップをマネてトップやスライスミスが出る人は、右ヒザは固定しても左ヒザは右足に近づけるように動かして、無理なく体を大きく回転させてください。



注意!

プロのマネしちや  
いけないところ!!  
カッコよくするつもりが  
ミス招いてしまう!!

連続写真を撮らせてもらったアマチュアがいつていたとおり、カッコよく振るためにプロの動きや形をマネする人が多い。しかし、これは逆効果になることもあると赤坂コーチ。プロだからできることをアマチュアが安易にマネるのはミスのもと。その具体例を骨格が似ている日本人男子プロを参考に紹介します(赤坂)。

# 時松隆光

Case 7  
フォロー  
左腕を  
伸ばし続ける



左腕を伸ばし続けるフォローは、インパクトゾーンが長くなり、ショットの方向性がよくなります。しかし、時松プロのようにフィニッシュの直前まで伸ばし続けるのは危険です。ヘッドスピードが速いプロは、ボールをつかまえることに苦労しないので、左腕を伸ばし続けるのは左に飛んでしまうのを防ぐ工夫。アマチュアの場合は伸ばしてもクラブが地面と平行になる位置まで。それ以降は左ヒジをたたまないで右に飛んでしまいます。

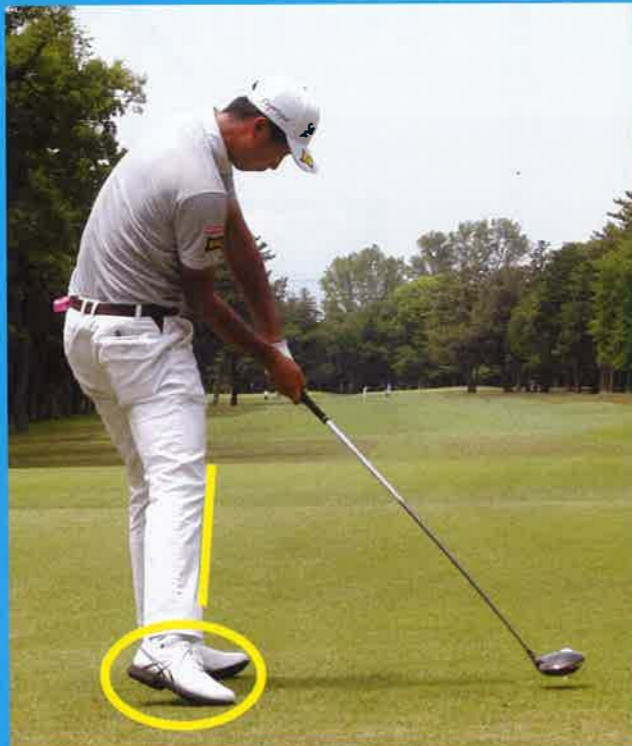
そのトレーニング法は  
植竹プロも指導する  
池田トレーナー  
よろしく!

これらは体幹や  
柔軟性を鍛えると  
できるよう  
になります!

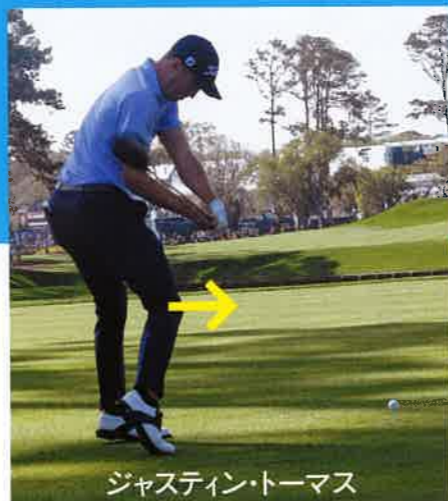


# 星野陸也

Case 6  
インパクト  
右ベタ足で  
腰を大きく回す



右足のカートを浮かすのを我慢しながら腰を回すには、股関節の柔軟性が必要。股関節が固い人は腰が回らなくなって体全体が止まり、フックのミスが多発します。無理に右ベタ足にしようせずに、右つま先で地面を蹴って右カートを上げる。腰の回転がスムーズになるなら、右ヒザが前に出るのもOKです。あのジャスティン・トーマスもかなり右ヒザが前に出ていますし(写真下)、それが彼の鋭い回転を生み出す特徴にもなっています。



ジャスティン・トーマス

# 今平周吾

Case 5  
切り返し  
「く」の字の角度が  
きつくなる沈み込み



上体を沈み込ませる切り返しはインパクトに向かって地面を上手に蹴れたら飛距離アップにつながりますが、蹴れない人はボールに突っ込んだままになってしまう。その反対に沈んだぶんだけ、インパクトで過剰に伸び上がってしまう人も多く見られます。どちらのパターンも足が固まり手打ちになってしまい、飛距離が伸びないどころかミスヒットが増えてしまうので、打点のズレが多い人は前傾角のキープだけを意識してください。



ボールの見え方で  
体との間隔をキープ

# 稲森佑貴

Case 4  
切り返し  
腰は正面、  
胸は右向きで振る



ダウンスイングでの捻転差を広げたり、肩の開きを抑える効果が期待できますが、実際は腰の動きにつられて上体も回ってしまう人がほとんどなので、ここまで極端ではなく、ほどよく下半身をリードさせたほうがインパクトのタイミングが合います。手元も稲森プロは体幹が強いので、トップの位置から真下に下ろせますが、アマチュアは腰の回転と同時に手元が前に出てクラブが遠回りしてしまうカット軌道にもなりがちです。



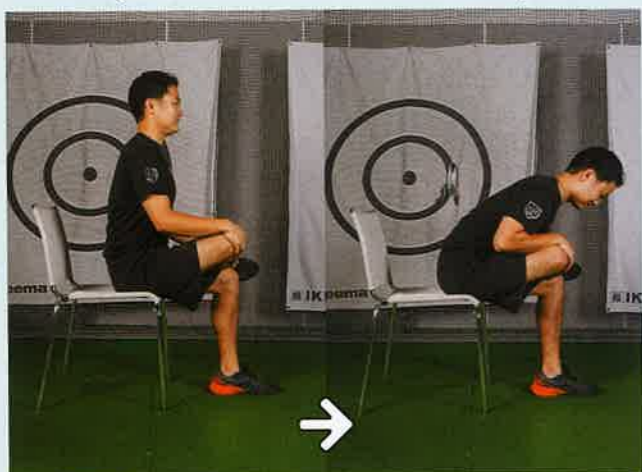
上半身は下半身に  
引っぱられる感じで



## まずは簡単なトレーニングからはじめて 柔軟性をアップ!

ゴルフスイングは体幹が弱いとパワーが出ません。力を出してボールにしっかり伝えるには、お腹とお尻を鍛えることが大事ですが、アマチュアはプロよりも柔軟性が低く、可動域が狭いのが難点。まずは、簡単なトレーニングからはじめましょう!

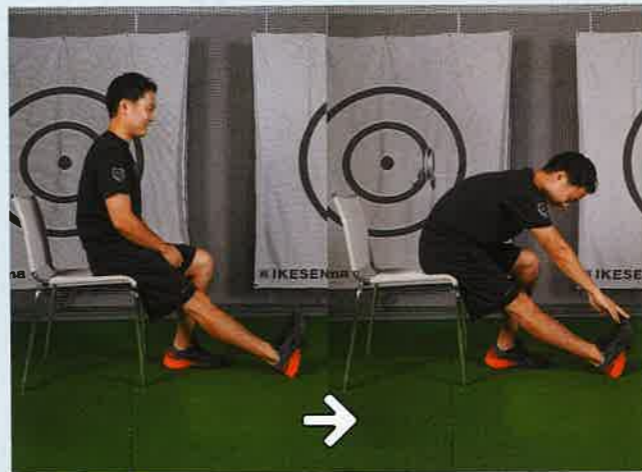
### お尻を伸ばす



20~30秒  
静止

イスに浅めに座って、右足首を左のヒザの上に乗せる。そこからゆっくりと体を前に倒していく。一見簡単そうに見えるが、股関節が硬いと、足を持ち上げられないので、どれだけできるか試してみよう。

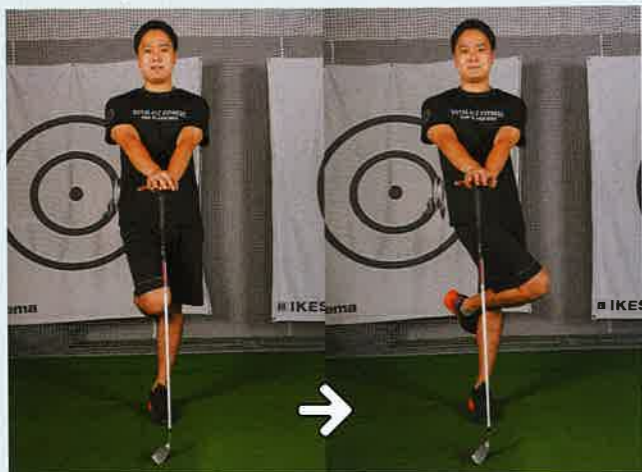
### モモ裏・ヒザ裏・ふくらはぎを伸ばす



20~30秒  
静止

イスに浅めに座って、左足を曲げて右足を伸ばす。股関節から前に倒れていき、右手が右のつま先に触れるくらい腰を曲げる。このとき右のつま先が前に倒れたり、右ヒザが曲がらないように注意。

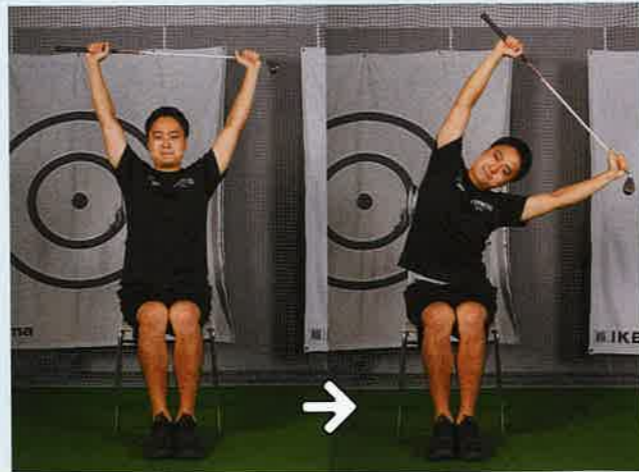
### 上半身と下半身の分離



ゆっくり  
15~20回

クラブを支えにするように両手をグリップエンドに置き、右足を曲げて浮かし、片足で立つ。上半身は正面に向けたまま、みぞおちの下をゆっくりひねっていく。クラブが横に倒れないように気をつける。

### 側屈の柔軟



ゆっくり  
15~20回

イスに浅めに座り、両手でシャフトの両端を握って上に持ち上げる。ワキの下を伸ばすように体を横に倒していく。このとき体が前に倒れないようにする。痛気持ちいいくらいまでしっかり伸ばそう。

プロの  
スイングに  
近づける

# 自宅でできる簡単 体幹

## トレーニング!



ちよつとやるだけで大変身!

レッスン=池田裕介  
●いけだ・ゆうすけ/1991年生まれ、東京都出身。東京スポーツ・レクリエーション専門学校で、解剖学・運動学・栄養学などを学ぶ。現在は東京都・新宿区のトータルゴルフフィットネスでゴルフパーソナルトレーナーとして活動中。ツアープロのトレーナーも務める。

体幹トレで一番大事なのは  
お腹とお尻を鍛えることです!



プロのスイングをマネる。これは誰でもトライしたことがあるだろう。しかし、アマチュアは体幹が弱く、柔軟性が低いとマネできないどころか、スイングを崩す原因になってしまう。ならば、体幹を鍛えよう! ということで、植竹希望プロのトレーナーも務める池田裕介氏に、アマチュアでも簡単にできるトレーニング方法を聞いてみた!

写真=相田克己、ゲーリー小林 協力=トータルゴルフフィットネス

自宅でできる **簡単**  
体幹  
トレーニング!

# プロのような大きな捻転差は お腹とお尻の筋力アップで作る!

ここからは前出で赤坂コーチが紹介した、カッコいいスイングをよりマスターしやすくする体幹トレーニングを紹介。お腹とお尻を鍛えれば捻転差もアップ。難易度は少し上がりますが、プロと同じ動きや形に近づけます! 無理はしないで、できる範囲でトライしましょう!



Yuki  
Inamori

稲森佑貴みたいに振れる!  
側屈と回旋



稲森選手は腰は正面に戻し、胸は右に向けたまま切り返している。側屈と回旋がうまくできないアマチュアがマネすると、腰の動きに肩もつられて上体がかぶり、アウトサイド・イン軌道になってしまう

ゆっくり  
15~20回

片ヒザ立ちになり、クラブを肩のラインに合わせ、手を交差させて押さえる。グリップエンドが床に向くように右に体を倒し(右側屈)、そのまま上半身を左にひねる(左回旋)。これで切り返し以降の右側屈と左回旋の正しい動きを習得できる。



体が反ってしまったり、グリップエンドが地面を向いていないのは×。また、左足が倒れると、体が回っているように感じるが、実際は回っていないので、左足は地面と直角に保つ



Naoyuki  
Kataoka

片岡尚之みたいに振れる!  
側屈の柔軟



片岡選手はトップから左側屈の縦回転で捻転をしている。側屈の柔軟性がないアマチュアがマネすると横回転になりがち! バックスイングで軸が右にブレしてしまう

ゆっくり  
15~20回

右ヒザを地面につけて、左ヒザが直角になるように立つ。両手でシャフトの両端を握り、上に持ち上げる。右ヒザから右肩までが曲線になるように、右のワキ腹を伸ばして体を横に倒していく。側屈の柔軟性を高めれば、捻転がしやすくなる。

今平周吾みたいに振れる!  
股関節の強化

Shugo  
Imahira



今平選手は切り返しで深く沈み込んで、地面を上手に蹴っている。股関節をうまく使えないアマチュアがマネすると、ボールに突っ込んだり、手打ちになってしまう

20~30秒  
静止

四つんばいになり、右足のスネが左足と直角になるように、右足を左足前に置く。その体勢から左足をグッと後ろに下げて静止する。股関節がうまく引けないとお尻が浮いてしまうので注意。股関節が柔らかくなれば、バックスイングやインパクトで、お尻を柔軟に動かせる。

## 時松隆光みたいに振れる! 広背筋ストレッチ



Ryuko  
Tokimatsu

時松選手のインパクトゾーンを長くして方向性を上げる「左腕を伸ばし続けるフォロー」は、お腹とお尻に加えて、広背筋の柔らかさが必要だ



20~30秒  
静止

アイアンを支えにして、直立。お尻を後ろに引いてから横に動かす。腕からワキ腹にかけて、曲線を描くようにお尻を動かすのがポイント。広背筋(背中からワキ下につながる筋肉)をストレッチすると、フィニッシュのギリギリまで左腕を伸ばし続けられるようになる。



クラブが倒れすぎると広背筋をうまく伸ばせないので(×)、クラブは前にグーッと引っぱるイメージで、横に倒れすぎないように注意する

## 「筋力がついてきたな」と思ったら “スイングに近い動き”でのトレーニングにトライ!



このトレーニングは、カット軌道やインパクトに向かって上体が前に突っ込むのを防げるので、ダウンスイングでタメをしっかり作れるようになる



ゆっくり  
15~20回

クラブを肩のラインに合わせ、グリップが飛び出るように手を交差させて押さえる。右足を下げ、右に体を倒し、左の骨盤を引くように上半身を左に回転させる。これまでやってきたポーズの総集編のようなトレーニングで、構えや動きがスイングに近い。実際のスイングをイメージしながら鍛えよう!