

## LIVE TALK

### 体を回せば 速く振れると 勘違い してました

棒 一生懸命振ってる割には、飛距離が出ていないんじゃないかって感じるんですが……。

赤坂 棒さんは体の使い方がとてもいいので、飛距離を出すのに必要なパワーの入力（インパクト）は上手いです。ですが、それを出力（アウトプット）するところで改善の余地がありますね。例えるなら、水道のバルブが目いっぱい空いているのに、蛇口の先が目詰まりしている感じですか？ 棒 それってどういうことですか？ 赤坂 具体的には、振り始め（切り返し）で、しっかり体を左に回すことができていないので、パワーのインパクト量が大いんですが、ダウンスウィングで腕が体を「追い越さない」ので、肝心の末端部分（つまりヘッド）にスピードがアウトプットされずに、胴体部分のほうが速く動いてしまっているということなんです。棒 ダウンスウィングは、体（下半身）から動くのがいって思っていますか？

（ほぼ左足だけで立って打つと、体が「止まる」ことでヘッドが「走る」ことが実感できる（体を動かし続けるとバランスを崩してしまう）。インパクトを境に、体とクラブの「引っ張り合い」の方向が入れ替わることを理解することが重要

ヘッドが速くなるのがわかる！

体を一瞬止める感じで振りましょう

## どうしても手が振り遅れます

記者

## 左足1本で立つと手を振る感覚がわかります

プロ



### DRILL

#### 右足を1歩後ろに引いて打つ



完全な片足立ちは難しいので、右足を引き、つま先立ちにすることで、ほぼ左足だけで立つ状態を作って打つ

### 取材後記

**腕の振りの大事さがわかった**  
腕は体の回転に「ついていくだけ」の感覚で振っていたので、ヘッドの走りが甘かったんですね。体を回すけど、腕もしっかり振るよつしたら、インパクトの「音」が変わりました。

赤坂 もちろん、「下半身リード」は必須で、そこからキネティックチェーン（運動連鎖）が始まるんですが、その目的はあくまでも、「末端」を速く振ることだということを忘れないうでほしいんです。「腕を振る」意識があるから、結果的に下半身からの運動連鎖が上手く機能するという面もありますし、腕を振るのをためらうと、体のインパクトが大きい人ほど振り遅れやすいですから。棒 なるほど。ただ、腕を「振り慣れて」いないからか、なかなか体を追い越すように振れないんですが。赤坂 右足を引いて、ほぼ左足だけで立つ感じで思い切り振ると、スウィングの途中でスピードの主役が「入れ替わる」感覚がつかめると思っています。

棒 あ、ヘッドが手元を追い越していく感じがよくわかります！

# 読者記者を募集中心!!

### 応募要領

現在、自分が解決したいこと、もつと知りたいことをなるべく詳しく書いてください。住所、氏名、年齢、職業、電話番号（携帯も）、ゴルフ歴、HC（プライベートでも可）を明記してください。後日、編集部からご連絡します。

### 宛先

- 郵便の場合  
〒105-8670
- 月刊ゴルフダイジェスト編集部「読者記者」係まで  
FAXの場合 03-3438-1378
- Eメールの場合 dokusha\_mgd@golfdigest.co.jp

※電話での申し込みは固くお断りします。  
※ここで提供した個人情報は編集部からの連絡のみに使用します。

私のテーマ

# 振れてる感じなのに 飛距離が出ない

ゴルフ歴はまだ浅いですが、仕事から(トレーナー)体を動かすのは得意なので、ヘッドスピードは速いほうです。ただ、その割にはもうひとつ飛距離が出ていないような気がするんですが、これって無駄が多いってことですか？



## No. 1667

### 捧花奈

25歳・パーソナルトレーナー

ゴルフ歴=2年6カ月  
ベストスコア=91  
アベレージスコア=100  
ラウンド回数=2回/月  
練習回数=1回/週  
身長=159cm  
ドライバー飛距離=220㍎  
好きなクラブ=8番アイアン  
スポーツ歴=テニス(硬式、軟式)  
好きなプロ=エイミー・コガ  
目標=白ティで80台を出すこと



先生は

### 赤坂友昭プロ

Tomoaki Akasaka

85年生まれ、福岡県出身。クラブの仕組みや運動力学に基づくスウィングを追求。JGTOツアーカード取得経験あり。トータルゴルフフィットネス(東京・新宿区)などでレッスン中



ヘッドスピードを上げる「コツ」をつかんでいる人のスウィングという印象。ただ、振り始めがいちばん速く、中盤から終盤にやや減速が見られる



細い棒を最大限のスピードで振る



細い棒を「体の回転だけ」で振ると、「腕の振りだけ」で振るのでは、実は「腕の振りだけ」のほうが、断然、速く振れる(写真)



**プロ** 手は使わないほうがいいんですよ？  
**記者** 手を振ることが全身を動かすんです

### 胴体より「末端」を速く振りたい



末端が速い



胴体が速い



体の回転だけだと速く振れない

胸の面を回転させ、腕がその動きと同調するだけだと(写真)、軌道は安定するがスピードは出ない。飛距離アップには、腕の振り方が重要ということ

スウィング中にいちばん速く動かしたいのは、末端部分である「ヘッド」。常にそれを意識することが、飛ばしにはとても重要