

スイング自由自在！

小原大二郎のスイング  
**解体新書**

Part 1

**GOO** プロジェクト

Daijiro Obara

**はじめに** **－スイングをひも解く－**

In the beginning

こんにちは、小原大二郎です。

この「スイング解体新書」をお読みいただき、どうもありがとうございます。

ここでは、私のスイングに対する考え方を知っていただいた上で、あなたのゴルフスイングをより完成度の高いものに作り上げていくために、このような企画を考えました。タイトルの名前の通り、スイングにまつわることについて、より深く突っ込んでお話ししていきます。

ここではスイングについての細かいことも説明していますが、あくまでスイングを構成する各パーツが全体にどのような影響を与えているか、各パーツをどう連携させていけるかを知っておくことが目的です。

「木を見て森を見ず」とよく言いますが、スイングの断片的な知識を多く持っていることとスイング全体の上達は全くの別物です。しかしながら、全体しか見ないためにスイングの本質を見誤ってしまうことがあるのも事実です。「森＝スイングの全体像」をより深く理解するためにも、「木＝スイングのパーツごとの動き」が完全に独立したものではなく、それぞれの動きやポジションが有機的に連動していることを知っておく必要があります。

ここでお話している一つひとつの細かい項目にとらわれすぎることなく、細かい知識から全体を理解するという視点を持って読み進めてください。そうすることによって、上級者やプロは必ず持っている、自身のスイングを自分で見直すことのできる「眼」を手に入れることができるでしょう。



## ゴルフクラブ 3つの握り方

### ✓ オーバーラッピング・インターロッキング・ベースボール

オーバーラッピンググリップ、インターロッキンググリップ、ベースボールグリップ、この3つの握り方について、簡単におさらいしておきます。

右手の小指を人差し指と中指の間に乗せるのがオーバーラッピング、右手の小指と左手の人差し指をからめるのがインターロッキング、野球のバットを持つように10本の指で握るのがベースボールグリップです。



オーバーラッピング



インターロッキング



ベースボール

10本の指を使うベースボールグリップは基本的にゴルフを始めたばかりのジュニアゴルファーや女性が使うぐらいで、ほとんどのゴルファーはオーバーラッピングかインターロッキングなのではないでしょうか？

現在、多くのゴルファーが採用しているのはオーバーラッピンググリップです。

一方、女性やジュニア、力のない人や指が短い人は指を絡めたインターロッキングのほうが握りやすいという人が多いようです。

ジュニアから始めたゴルファーはインターロッキングの人が多いですね。

インターロッキングは「指がこすれて痛い」「マメができる」という理由で避ける人もいますが、慣れれば大丈夫ですし、左右の手に一体感を感じられるのが一番いいところです。

これからゴルフを始める人は、力のあるなし、指の長短、そして指のフィット感でオーバーラッピングとインターロッキングのどちらかを選んでいけば大丈夫でしょう。

## ショートサムとロングサム

私はレッスンでは「左手の親指は右手の生命線で包み込むように持つ」とお伝えしていますが、左手親指の形にはショートサムとロングサムというスタイルがあり、この親指の形もスイングに影響します。

### ✔ ショートサム

ショートサムは親指を縮めるようにしてシャフトの上に添える形です。

現在はどちらかというとならショートサムよりロングサムで握るゴルファーのほうが一般的です。スイング中、シャフトが暴れるのを防いでくれますし、クラブとの一体感を感じることができる握り方だと思います。

### ✔ ロングサム

ロングサムは左手親指をシャフトに沿って長くはわせるように握ります。

ジャンボ尾崎プロがロングサムでグリップしていたとき、飛距離アップにはロングサムといわれた時代もありましたが、最近はあまり見かけなくなりました。

「距離重視で行くならロング」「方向重視ならショート」「力のない人はショートサムの方が良い」などという話もありますが、基本的にショートサムかロングサムかの選択をするのは、80台やシングルになってからの話でいいと思います。

とりあえずはノーマルで続けてみて、自分の左親指のポジションが気になってきたら考える、という程度でいいのではないのでしょうか。



ショートサム



ノーマル

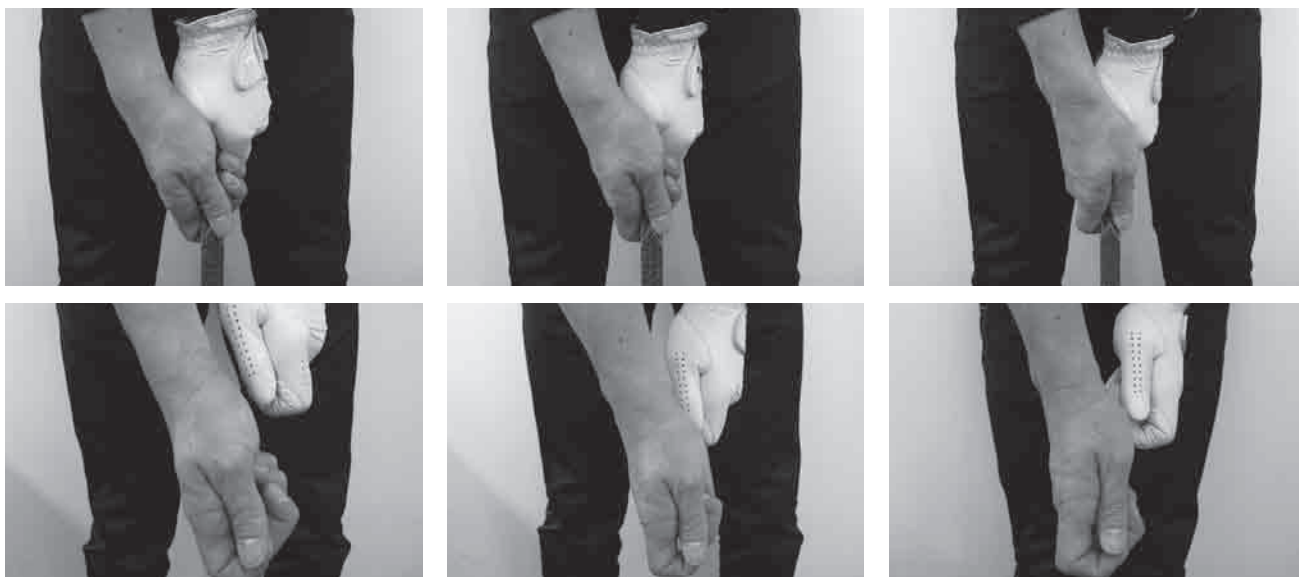


ロングサム

## ゴルファー人生を決定する3つのグリップ

### ✓ ストロング・スクエア・ウィーク

ご存知の通り、グリップにはストロンググリップ、スクエアグリップ、ウィークグリップの3つがあります。



ストロング

スクエアグリップ

ウィークグリップ

ご存知の通り、グリップはクラブと自分との「接点」であり、ゴルフで最も重要なものです。究極的には、自分に合ったグリップを正しく握れるようになるだけで10年はかかると思います。

自己流である程度やっている人、コーチによってはストロングやウィークを勧める人がいますが、グリップの選択によって、その後のゴルフ人生が大きく変わってしまうと言っても過言ではありません。

賛否両論はあるかもしれませんが、**基本、私がアマチュアのみなさんにオススメしているのは「スクエアグリップ」**です。

しかし、このように言うと、「えっ、だって、あの●●プロはストロンググリップじゃないですか…」  
「でも、ウィークグリップの▲▲プロみたいに打ちたいんです！」という人がいらっしゃいます。

ゴルフグリップは「必ずこのグリップでなければならない」というものはありません。

ストロング（フック）グリップにはストロングのよさがありますし、ウィーク（スライス）グリップにもそのよさがあります。

## ✔ 各グリップのメリットとデメリット

この3つのグリップについてはいろいろ言われていますが、私の考えでは、アマチュアの方でウィークグリップが適している方というのは基本的にいないと思っていただいても結構です。

もちろん、ずっと自己流でやってきて、ウィークグリップに慣れてしまった、というような人には、ウィークグリップをベースにグリップを作っていく指導をすることはあります。

ですが、初心者ゴルファー、スコアで言えば100を切れていないゴルファーでウィークにしたほうが良いゴルファーはほとんどいないと思います。

私は究極的にはオールスクエアなスイングを目指すのが理想だと思っているので、スクエアグリップをオススメしています。

しかし、ストロンググリップ、ウィークグリップにも利点があるのは確かで、人によってはウィークやストロングの長所を生かしていくほうが合っているという人もいます。

そこでまずは、ストロンググリップとウィークグリップ、2つのグリップのメリットとデメリットについて簡単に記しておきますね。

### ○ ストロンググリップのメリット

- ・スライスしにくい
- ・フェード系のボールが打ちやすい
- ・腕力や柔軟性がない人に適している

### ✕ ストロンググリップのデメリット

- ・フックしやすい
- ・左の引っ掛け、チーピンが出やすい
- ・ダフリやすい

### ○ ウィークグリップのメリット

- ・スライスしにくい
- ・ドロー系のボールが打ちやすい
- ・手首を積極的に使うことができる

### ✕ ウィークグリップのデメリット

- ・スライスしやすい
- ・トップしやすい
- ・腕力がないとうまく打てない

メリットとデメリットは大体このような感じですが、もしあなたがスクエアではなくストロングかウィークを選択するなら、それは今後目指していく球筋が変わることを意味します。

そこで大切なのは、今後自分が打ちたい球筋がどんなものかという点です。

### ✔ ストロンググリップ、ウィークグリップの誤解

「ストロンググリップはフックが出やすい＝ドロー系のボールが打ちやすい」「ウィークグリップはスライスが出やすい＝フェード系のボールが打ちやすい」と勘違いしている人がいますが、それは誤解です。

むしろ全く逆で、ストロンググリップはフェード系のボールが打ちやすく、ウィークグリップはドロー系のボールが打ちやすくなってきます。

どういうことか、簡単に説明しますね。

ストロングだと、左手の影響でもともとフェースが左に向きやすい状態になっているので、それ以上左に行かないように、手首のローテーションを使わない打ち方になっていきます。

もしストロンググリップで腕をつかうスイングをすると、とんでもないフックになるため、必然的に腕を使わない、ローテーションを使わない動きになるのです。

その打ち方が結果的にフェードボールの身体の動きになり、フェードボールが持ち球になります。



ストロンググリップのアドレス

スクエアグリップのインパクトの瞬間

フェースの向き（左に向きやすくなる）

ウィークはその逆です。フェースが右に向きやすい状態ですから、右に行かないように、手首のローテーションを使って少し左に行かせるボールの捕らえ方をするようになります。

そのことで必然的にドローが打ちやすくなるのです。



ウィークグリップのアドレス

ウィークグリップのインパクトの瞬間

フェースの向き（右に向きやすくなる）

要するに、どちらのグリップもプラスマイナスゼロの打ち方をするすることで、フェードボール、ドローボールの打ち方になり、それがゴルファーの持ち球になるというわけですね。

#### ☑ 持ち球をドローにするか、フェードにするか

ストロングやウィークを選択した場合、どちらもまっすぐなボールが打ちにくくなって、意図的に曲げたボールがその人の「持ち球」になります。

したがって、まずは自分がどういう球を打ちたいのかを決めましょう。

ストレートボールならスクエアグリップ、フェードボールならストロンググリップ、ドローボールならウィークグリップになります。

プロで言えば、ウィークグリップの代表格は、タイガーウッズ、日本で言えば今田竜二プロですし、ストロンググリップなら、藤田寛之プロ、池田勇太プロですね。

たいていの場合、球筋がウィークの人はドローボール、ストロングの人はフェードボールを持ち球にしています。

それらのグリップに当てはまる人はその球筋を目指しましょう。

ドロー系、フェード系のどちらのボールを打ちたいか、ということですが、これについては好みでかまいません。

ただし、一度選んだら、その方針はしばらく変えないようにしましょう。

一番良くないのは、確固たる方針のないまま、あっちにこっちにとグリップのマイナーチェンジをくり返してしまうことです。

球筋は好みで決めてもいいのですが、その後でボールを曲げる練習をする必要があります。練習をしていくうちに「右曲がりの方が打ちやすいな」「左曲がりの方がいいな」というのが出てくるはずなので、それをあなたの持ち球として練習をしていきましょう。

ストロンググリップなら、フェードボールのほうがボールコントロールしやすくなります。そうすると「スコアの安定を考えてフェードを持ち球にしよう」ということになります。

一方、ドローボールを目指している人がストロンググリップに変えたりすると、球が暴れ出します。これはスイングを変えないでグリップだけを変えると大変なことになるという例です。もし自分が目指す球筋を考えてスイングをするのなら、グリップチェンジをする必要があります。

かといって、たとえばウィークの人がいきなり真逆のストロングに変えるのは大変な作業です。そのような場合は、スクエアに近づけていくような小さいグリップチェンジの中で、自分の理想の出球を探ることになります。

#### ✔ グリップを長く持つ場合、短く持つ場合

グリップを短く持つといい、長く持つといいという話を聞いたことがあるかもしれませんが、これもそれぞれにメリットとデメリットがあります。

**短く持つことによるのメリットは、もちろんボールコントロールのしやすさです。**

当然、その人の技術レベルを超えるような球を打つことはできませんが、普段の持ち方よりもボールの方向性が自然とよくなります。

また、短く持つと球の弾道が低くなって、ライナー性の低い直線的なボールが打ちやすくなります。

しかし、その一方で飛距離は出にくくなるはずですが。

**逆にグリップを長く持つと高い弾道のボールが打ちやすくなり飛距離が出ます。**

一般的に1インチ長くするだけで5ヤード前後は飛距離が出ると言われていますが、その分ボールは曲がりやすくなります。



グリップを長く握った場合



短く握った場合



長すぎる悪い例

#### ☑ 打つクラブでグリップを変えるのはアリか？

もしかしたら「打つクラブごとにグリップを変える」という話を聞いたことがあるかもしれません。たとえば丸山茂樹プロは、ウェッジでの距離のないショットを打つ場合、ストロングに持ったりウィークに持ったりすることがあるようです。

私もごくごくたまにグリップを変えて打つことがありますが、ほとんどやりません。練習でいろいろ試してみるぐらいなら、思わぬ発見ができていいでしょうが、アマチュアはこうしたテクニックを使わずに、グリップは常に統一しておいたほうがいいです。

上級者やプロゴルファーはそれまでにグリップの試行錯誤を何回も繰り返してきたからこそ、そのような芸当ができるのです。

もちろん理論的にも技術的にもグリップを変えて打ち分けることも可能ですが、技術的にもまだ経験が浅い人がそんなことやってもうまくいくとは思えませんし、そのことで逆に悩むだけです。

## 自身の身体特徴や能力を加味してスタイルを決めよう

### ✓ 人間の身体は初めに見つけたことを記憶している

ここまで述べてきたようなことは、知っている人は知っているけれども、100を切れていないゴルファーであればこんなことは考えずにただ何となくクラブを持っているかもしれません。ですが、何度も申し上げているように、グリップはアドレスの中でも最重要ポイントです。常に自分のグリップをチェックし、試行錯誤していく必要があります。

ちなみに、私がスクエアグリップを薦めているのは、後々でドロ系、フェード系のどちらにもいけるといいう利点があるからです。

私自身の話で恐縮ですが、私の今のグリップはスクエアグリップです。少し細かく言うと、少しストロングよりのスクエアと言ったほうがいいのかもかもしれませんが。



しかし、私は放っておくと知らない間にストロング寄りのグリップになっていることがあります。そうした時には、左へのひっかけが出たり、調子が悪いときはストロング気味になっていることがほとんどです。

「あれ、おかしいな」と思って確かめてみると、実際にストロング気味になっています（知らない間に、とは言いましたが、いつものことなので本人も薄々気づいているのですが・・・）。

今ではこのことにすぐに気づけるようになりましたが、これはきっと、初めの頃にストロンググリップで練習していたからだと思います。

知らない間になってしまうのです。

もちろん、日々の練習でそうならないようにしているのですが、人間の体というのは、始めに覚えたことをよく覚えているのですね。

**✔ 基本はスクエア、自分の身体の腕力や柔軟性を考えてストロングも**

そんなわけで、私はストロングからスクエアにグリップを変えた人間ですが、自分のグリップを変える時に一番気を付けなければいけないのは、身体の特徴や身体能力を加味してスタイルを決めるということです。

一般的なアマチュアというのは肩周り、肩甲骨周りの柔軟性、腕の力、体幹の力がプロほどには備わっていません。

そうするとやはり、腕力がないゴルファーに適しているストロンググリップで持ったほうがゴルフを覚えやすいというのは事実です。

しかし、先ほども述べたように、ストロンググリップでクラブを持つことによるデメリットもあります。

では、プロにしるアマチュアにしる、上手くいっているゴルファーはどのようなスイングを身につけているのでしょうか？

実は、上手くいっているゴルファーは自分の身体能力を考慮しつつグリップを選択し、そのグリップの持っているウィークポイントを補うスイングをしているのです。

たとえば、今田竜二プロを例にとると、彼はスライスしやすいウィークグリップですが、インサイドアウトで少しフェースのターンを使う打ち方で、フックしやすい打ち方をしています。

その反対に藤田寛之プロは左に引っ掛けやすいストロンググリップですが、少しアウトサイドインに振って、同時に手を返さないように打っているため、フックになりません。

何度も言っているように、アマチュアはなるべく複雑にせずに、スクエアに真っ直ぐ持って真っ直ぐ打つほうがいいと思います。ですが、体の小さい藤田寛之プロがそうしているように、身体能力を考慮しつつグリップを選択するという道はあります。

アマチュアで、かつ100切り、90切りを目指す人で、グリップを見直したい人は、まずは自分の身体のことを考えて、柔軟性が人並み、筋力が人並みと判断できるのならスクエアを、ちょっと柔軟性にも筋力にも自信がない人はストロングという選択が可能です。

先にも述べたように、基本的にアマチュアでウィークが合う人ような人はほとんどいません。ウィークに慣れてしまったままスコア90を切るようになって、他の打ち方ができないのならともかく、初めから今田竜二プロのような打ち方を目指すのはあまりオススメできません。特に100を切れていないぐらいの人は、ウィークグリップを選択することはしないで下さい。

## 適切なグリッププレッシャーとは？

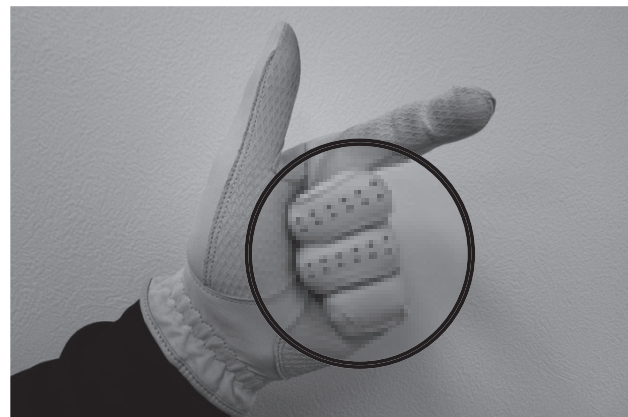
### ✓ 理想は左右 10 本の指を同じ強さに

ここまでウィーク、スクエア、ストロングについて話してきましたが、そのグリップを握る強さ、力の入れ加減についてお話ししましょう。

簡単に言うと、どの指が強い、どの指が弱いではなく、**グリップの左右の手 10 本の指を同じ強さに握るのが理想**です。

左手をしっかり持つ意識をするとスイングのバランスよくなります。

特に左の中指、薬指、小指の力が弱くなりがちなので、この3本の指についてはしっかり持つ、その3本を力入れなさい、という指導をすることがあります。



左手、左手と言われるのは、右利きの場合は左手の握力が弱いからです。

**10 本すべての指をバランスよく握ることで、スイング中のフェース面が安定してきます。**

全ての指の力が安定しない、右と左の強さのバランスが崩れるとボールが曲がりやすくなります。

具体的には、主に右手に力が入りすぎるとフェースの向きが崩れて、ボールが左に曲がりやすくなります。

逆に左手が強くなりすぎると、右に曲がる原因を作りやすくなります。

これは全ての場合において言えることではありませんが、そのような球筋になる可能性を作りやすいということです。

全体的な握りの強さとしては、よくフルパワーの握力の 10 分の 4 ぐらいで握れと言われます。ですが感覚として、**男性なら握力の 10 分の 3 ぐらい、女性なら 10 分の 5 ぐらいにするのが理想**でしょう。

**✔ 握る強さを整える「片手打ち」**

「インパクトの瞬間にグリップを強く握る」といったことをプロが言うこともありますが、スイングの初めから終わりまで、同じ握力で握る意識でいいと思います。

もちろん筋電計などで計れば、インパクトの瞬間により強く握っていたりすることもあるかもしれませんが。

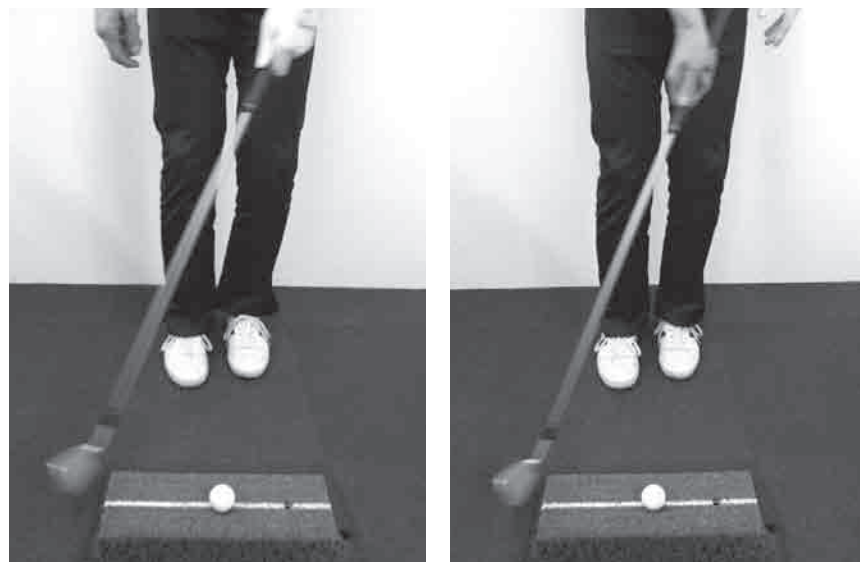
ですがそれはあくまで「主観的な感覚」に近いもので、フィニッシュまでは変わらないグリップの強さで握っておいがほうがいいようです。それよりもグリップを強く握りすぎることによる弊害のほうが大きいので、気をつけましょう。

「右手の力を入れない」ということを言うレッスンプロもいますが、むしろ左手を強化して、握る力を右手に近づけていくのが理想です。そのための練習として一番適しているのが「片手打ち」です。

このトレーニングによって左右の握力のバランスが取れてくることはもちろんですが、片手打ちによってクラブをコントロールしやすい打ち方を身体で感じるができるようになります。そういった意味でも片手打ちが重要です。

理想は右手左手で50球ずつ練習してみたいですが、まずは一日に10～20球ぐらいの片手打ちやってみることをオススメします。

本気でスコア80台やシングルを目指すのなら、ハードですが片手ごとに100球ずつ、30yぐらいの飛距離を目指してやってもおかしくないです（ただしやりすぎると腱鞘炎になるので注意しながらやってください）。



左手片手打ち

右手片手打ち

また、この片手打ちの練習は、飛ばないボールを使って室内にマットを敷いて練習をするだけでも効果があります。これなら冬場でもできるので、ぜひ実践してみてください。

## ☑ 若い身体を維持して楽しくゴルフを

年齢を重ねると握力がなくなってくるというのはある程度仕方のないことです。

しかし、あくまでご自身の身体と相談ですが、筋力は鉄アレイなどを使って鍛えることができますし、野球のバットで素振りをするだけでも握力や腹筋、背筋が鍛えられます。

あまり腰の悪い人にはムリを言うことはできませんが、自分の身体を壊さない程度に鍛えることは大切です。

どんなスポーツでもそうですが、スティックに自分を追い込むことで上達できるというのは真実です。



最近ではゴルフ用の素振り用バットなども販売しています。余裕があれば、こうしたバットぐらいは買ってほしいと思います。

最初は10～20回ぐらいの素振りから始めて、最終的には20回×5セットぐらいを目標にやってみましょう。

私はこのバットを練習前に軽く振る、練習後にはしっかり振り込む、とすることをオススメすることがあります。

どうしても60代以降になってくると、練習場で球を打つだけのトレーニングでは身体の老化に対抗することはできません。

握力がなくなったからストロンググリップにするという選択もありますが、70～80代でエイジシュートを出すような方は、多かれ少なかれ「身体のアンチエイジング」をきちんとやっているものです。

少し厳しいことを言っているかもしれませんが、こうした努力も、要は自分がどのレベルになりたいのかという覚悟の問題になります。

60代以上のアマチュアの方でそこまで自分を追い込める人は少ないと思いますが、特に短期間に上達したいと考えている人は、そうしたことも頭に入れて練習をしてみてください。

指導する立場としては、生徒さんにはうまくなりたいという向上心を常に持って欲しいと同時に、ゴルフという素晴らしいスポーツを生涯楽しんで欲しいと思います。

一日数分、ちょっとしたストレッチを続けるだけでも、ゴルフだけではなくあなたの若い身体を維持することにもつながります。

ゴルフは他のスポーツと違って一生涯楽しめるスポーツです。  
向上心を持って取り組むことで健康を維持し、楽しいゴルフライフを送っていただきたいと思  
います。

## 自分のグリップをそのつど確かめてみよう

### ✓ 最初に練習するサンドウェッジやピッチングウェッジで確認

ここまで読んでいただいても分かるように、極端に左や右に曲がる人は、もともとグリップに問  
題あることが多いです。そのような場合、私もグリップを少し変えるようにアドバイスしていま  
す。

特にスライスに悩んでいる人というのは、その人は「スクエア」で持っているつもりでも、その  
人の身体的特徴によって、結果として「ウィーク」に持ってしまう可能性があります。  
そういう人はストロング気味に持ったほうがいいですし、逆に左に行く人は今よりもほんの少し  
だけウィーク気味に持つだけで、スライスが止まることがあります。

こうした手当てのほうがちょっとしたことで曲がり止めようとするより継続性がありますが、  
私の例のように、身体が自分の慣れた一番初めになれた形に戻ろうとするので、そのつどグリッ  
プは確認する必要があります。

グリップを確認するクラブはドライバーでもかまいませんが、その日最初に練習するクラブ、具  
体的にはサンドウェッジやピッチングウェッジで確認するのがスムーズだと思います。

ラウンドの前であれば、まずは朝の練習場で打つときにスイングをチェックします。  
この時に鏡があれば理想ですが、なければ左手のこぶしを見て、何個見えているかを確認します。  
そして、その日の出球がいつもと違うということはないかを確認しましょう。



ストロンググリップ



スクエアグリップ



ウィークグリップ

### ✓ 親指と人差し指が作るラインの確認も忘れずに

もう一つ、大切なグリップのチェックポイントとして、どのグリップを選択したとしても、**左右のラインを平行になっているかどうかを確認する必要があります。**

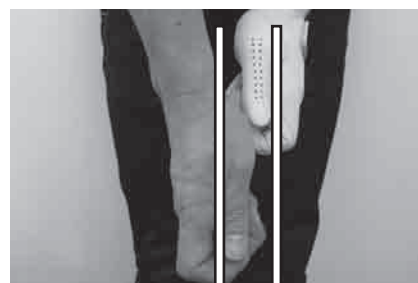
この確認には、親指と人差し指が作るしわを見るとわかります。



ストロンググリップ



スクエアグリップ

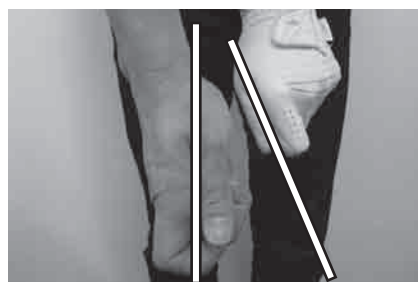


ウィークグリップ

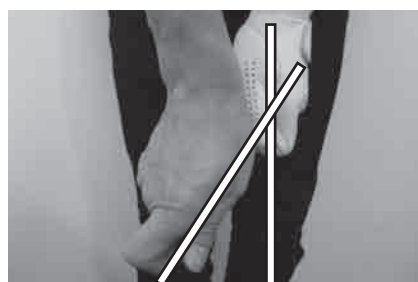
たとえば、左手の親指と人差し指のしわがちゃんと右肩の方向を向いているのに、右手が自分のあごを向いているなど、**左右のラインが崩れていると、結果的にスイングのフェースの向きを狂わせる原因になります。**

このようになってしまう原因としては、どちらかの手に力が入りすぎていることが考えられます。具体例としては、右に力が入りすぎると右肩が上に上がって、左右の平行が崩れますし、左に力が入りすぎると、左手だけが自然とストロンググリップに近い形になってきます。

#### 右に力が入りすぎている場合



#### 左に力が入りすぎている場合



右に力が入りすぎていると右に曲がりやすいスライスのグリップになりますし、左に力が入っているとフックが出やすくなります。

ですから、どのグリップを選択したとしても、親指と人差し指が作るしわを確認して、左右並行に持つことを忘れないでください。

まずはご自身で確認して、平行になっていないときは、どちらかの手に力が入っていないかを確認かめてみることをオススメします。

また、昔のレッスン指導書には「雑巾を絞るようにグリップをする」とよく書いてあったのですが、この言い方を真に受けて、左右のラインがクロスしたような形になっていることがあります。

#### 「雑巾絞りグリップ」のよくない例



スクエアグリップであれ、ストロンググリップであれ、左右が並行になっていることが基本です。プロにも「癖のあるグリップ」をしている人は多々いますが、左右のラインが平行になっていない人はいないと思います。

プロの真似はできないとしても、プロでもやらないようなことをやらないほうが無難です。

左右の腕のラインを平行になっているかどうかを確認してはじめて、ボールを打つ準備ができたと言えます。

簡単にできるので、練習の前やラウンドの前に必ず確認するようにしましょう。

## まとめ

### ✓ 最終的には「あなたなりのスクエア」が目標

ここまで読んで、いかにグリップというものが大切かということが分かったと思います。ストロング、ウィーク、スクエアの三つのグリップを、自分の身体を考慮して、どこに持っていくか、どういうスタイル、意識で練習していくかを考える必要があります。

100 切りを目指す初心者のゴルファーにとって、グリップはとても大事です。極端なことを言うと、グリップがあまりにヘンテコだったとしたら、スコア 80 台に行くことはまずできないと思っていただいても結構です。

初めから正しい位置で持っていない人、我流でやってきた人、あまりに極端な持ち方をしている人は、1 からグリップを作り直したほうがいいです。

また、スコア 80 台ぐらいの人で、スイングはいいのに何かにつまずいているのなら、それはたいていの場合、グリップを多少見直すことで改善することが少なくありません。今回の話をヒントに、自分なりのグリップのポジションを確認してみてください。

グリップというのは、あなたがクラブを握り始めた時から形作られていきます。ですので、もう気づいたときには始めた頃の完全な「ゼロ」の状態には戻ることはできません。

でももしあなたが極端なグリップの持ち方をしていたとしても安心してください。グリップにはストロング、スクエア、ウィークという体系はありますが、教科書的な「スクエア」というのは他の人と比較してのものでしかありません。

あくまで大切なのは、自分に合った「自分なりのスクエア」を身につけること。

女性の方、肩周り、身体が硬い人にとって、教科書的なノーマルなスクエアが最適とは言えないかもしれません。

あくまでも教科書的に書くと、スクエアが正統派のようにお伝えしてしまうのですが、あくまでもあなたなりのスクエアがゴールです。

それを決めるのは、あなたの柔軟性と筋力、そして求める球筋です。

必ずしも形にこだわる必要はありません。

あなたの身体に合ったグリップが、あなたのためのスクエアと言えるのです。  
ストロング、スクエア、ウィークの体系の中に、今のあなたに合ったベストポジションが必ずあるということを信じてください。

そして、その最適なグリップポジションはすぐにパッと見つけられるものではありません。  
少なくともそのグリップの位置を1～2ヶ月は試してみて、自分のフィット感を確かめた上で判断をしましょう。

その場合、スイングのことが分かっているプロのアドバイスを受けるようにすると万全です。  
こうした相談をしたい場合は、私のメールサポートや集中ゴルフレッスンでも質問を受け付けておりますので、どうぞ遠慮なく利用してくださいね。

小原大二郎



追伸

次のページ以降に、私が普段使っているチェック表をつけておきました。  
今回はお伝えしたチェック項目5つのみを掲載しています。  
今後このスイング解体新書を読み進めるごとに、チェック項目を順次公開していきます。

全てのチェック項目について理解を深め、全てのパーツが有機的に連動していることを納得した時、あなたのスイングは劇的な変化をとげるはずですよ。  
楽しみに待っていてください。

### ☑ (付録) スイングチェックシート

このスイングチェックシートを用いることにより、今現在のスイングの良い点、悪い点を調べてみましょう。

そうすることで、良い点は残しつつ問題点を解決することができますし、3ヵ月後、半年後に自分の上達度合いを確認することも可能です。

## アドレス

基本グリップ	<input type="checkbox"/> ベースボール	<input type="checkbox"/> オーバーラッピング	<input type="checkbox"/> インターロッキング
グリップの形	<input type="checkbox"/> ストロング	<input type="checkbox"/> スクエア	<input type="checkbox"/> ウィーク
親指と人差し指のライン	<input type="checkbox"/> 左右平行でない	<input type="checkbox"/> 左右平行	
親指の長さ	<input type="checkbox"/> ショートサム	<input type="checkbox"/> ノーマル	<input type="checkbox"/> ロングサム
グリッププレッシャー	<input type="checkbox"/> 左が強い	<input type="checkbox"/> 左右同じ	<input type="checkbox"/> 右が強い
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

順次公開予定

## バックスイング

順次公開予定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## トップスイング

順次公開予定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## ダウンスイング

順次公開予定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## インパクト

順次公開予定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## フォロー

順次公開予定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## フィニッシュ

順次公開予定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Golf Obara Online