

スイング自由自在！

小原大二郎のスイング  
**解体新書**

Part2

**GOO** プロジェクト

Daijiro Obara

## 正しい前傾角度とは？

アドレスの大切な要素の一つに、前傾角度があります。

正しいアドレスを作るには、正しい前傾角度を作ることが重要なポイントです。



※背中のラインとシャフトが鈍角  
いわゆる「棒立ち」状態  
⇒アップライトなスイング  
(スライス出やすい)

※背中のラインとシャフトが直角  
理想の前傾角度  
⇒オンプレーンスイング

※背中のラインとシャフトが鋭角  
前傾しすぎ  
⇒フラットなスイング  
(フックが出やすい)

前傾角度の基本として、股関節から前傾させます。

いわゆる骨盤から上半身を倒していくわけですが、股関節から身体を前に傾けるようにして、背中は姿勢良くそのままにしておくことが大切です。

教科書的に言えば、

体の背骨とクラブのシャフトが直角に交わっているのが理想の前傾角度の目安です。

背中のラインに対して、シャフトが90度になるのがノーマルの目安ですが、別の言い方をすれば、ティーの後ろ側から見て腰のベルトのラインとシャフトのラインが一直線上になっていればよいとも言えます。

多少の誤差はありますが、これも目安となる見方の一つです。

ただし、その人によって身体の柔軟性が違いますので注意してください。身体の硬い人が無理をした前傾姿勢を取ると、右の写真のようにロボットのような苦しいアドレスになってしまいます。

90度の前傾姿勢からほんの少し外れてしまっても、常にその前傾角度にブレがないようにして、自分にとっての「いい姿勢」を保つことが大切です。

では、この前傾角度がキープできていない場合、どのような問題があるのでしょうか？

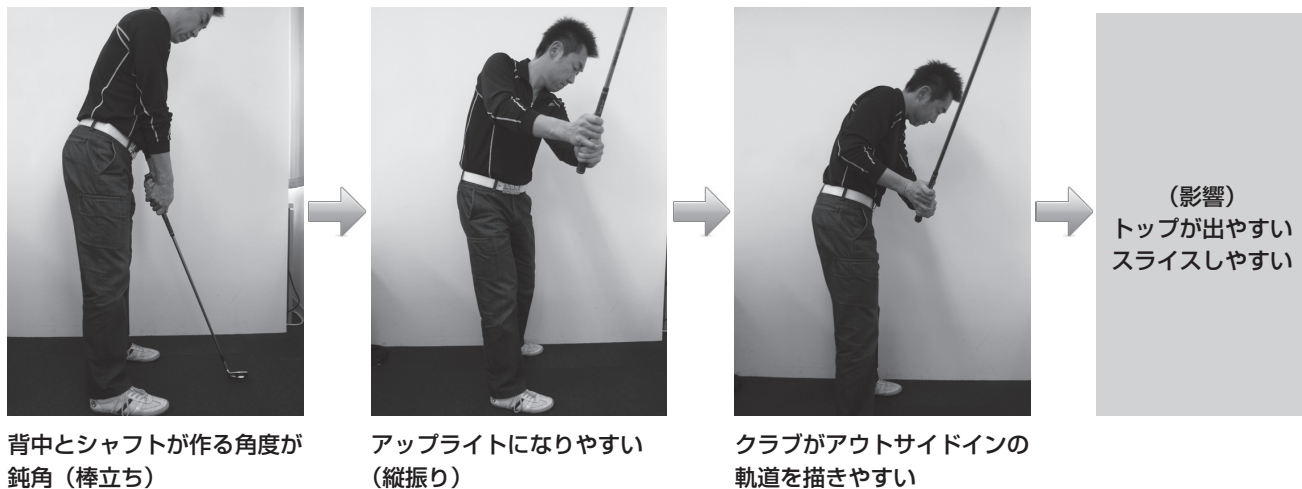


**一番大きな問題は、スイングの軌道、すなわち「スイングプレーン」がゆがむという点です。**

スイング中にクラブヘッドが描いてできる面のことをスイングプレーンと言いますが、スイングプレーンがゆがんでいると、ボールの飛び出し方向や球筋に大きく影響を及ぼします。アドレスで前傾姿勢をとった時点で、すでに基準となるスイングプレーンが決まってしまうのです。

背中とのラインとシャフトが直角ではなく、身体が起きた状態(いわゆる「棒立ち」)になっていると、背中とシャフトが作る角度が鈍角(90度以上)になります。

そうすると以下のような傾向が出てきます。

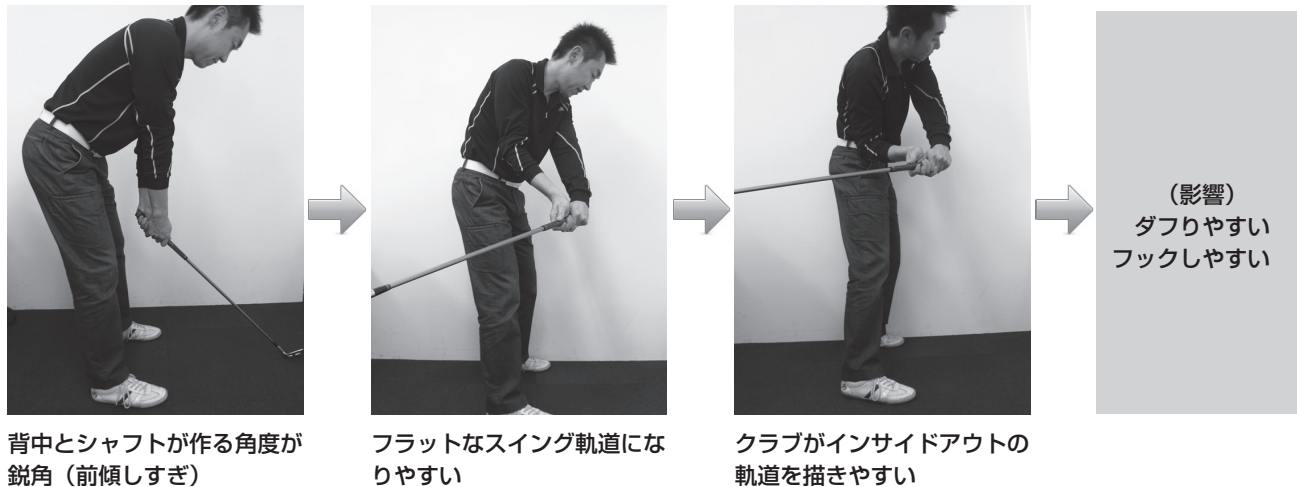


棒立ちのアドレスになっていると、縦振りになってアウトサイドインのスイング軌道を描き、結果としてスライスが出やすくなります。

どの人にも必ずこのような傾向が出るとは限りませんが、

**アップライトなアドレスはアップライトなスイング起動を作り、スライスボールを打つのに適したアドレスになると覚えておきましょう。**

一方、前にかがみすぎてしまうと、以下のような傾向があります。



地面とクラブの作る角度が鋭角になっていると、シャフトが寝た状態の横振りになってインサイドアウトのスイング軌道を描き、結果としてフックが出やすくなります。

また、数は少ないですが、適切な角度よりも傾けすぎていることで、ダフリやすくもなります。フラットなアドレスはフラットなスイング起動を作り、フックボールを打つのに適したアドレスになると覚えておいてください。

前傾角度が90度になっているかを確認するには、鏡を確認しながら、自分でチェックをするのが一番よい方法です。

ボールを打つ方向とは逆側に鏡を置いて、90度になっているかを確認しましょう。練習場で鏡のある打席で確認できればベストですが、家にある姿見でもかまいません。

また、この前傾角度は必ず90度でなければならないということはありません。実は私のスイングも意図的に90度よりも身体を少し起こした前傾角度にしています。

それは小原がスライスボールを武器にしたフェードヒッターとして戦っているからです。

プロゴルファーの中でもいろいろな打ち方をしている方はいますが、90度を基準にして直角から大きく外れてしまうのはNGです。

好不調にかかわらず、私も常に前傾角度のアドレスのチェックは極端に普段と違った前傾角度になっていないかのチェックを日々行うようにしています。

完全に教科書通りにはならないとしても、そこから大きく外れていないかどうかだけはチェックするようにしましょう。

この前傾角度は、スイング中にブレがないようにショットするのが原則です。

これについては多くの指導書にも書かれているので知っている人も多いかもしれませんが、ガイドラインとしてもう一度確認しておいて下さい。

アドレスの前傾角度をきちんと日々チェックしているかどうかは、上達する上で大きな差になります。

逆に言えば、

スイング中に前傾角度を変えないようにと  
考えなくても安定したスイングができるよ  
うになるのが理想ということです。

アドレス時の前傾角度の作り方がしっかりしていることがその第一歩です。

90度の前傾角度を保つことで、体の感覚的には「なんか変だな」と感じるかもしれませんが、まずは鏡に映った姿を信じてみましょう。



そのうち、感覚のほうの後からついてくるはずですよ。

## ハンドファーストとハンドレート

手元の位置には、ハンドファースト、ノーマル、ハンドレートがあります。  
前傾角度と同様、アドレス時の手元に位置は打つボールに与える影響度が大きいので重要です。



ハンドファースト  
⇒手元が目標方向側



ノーマル  
⇒手元が左太ももの内側



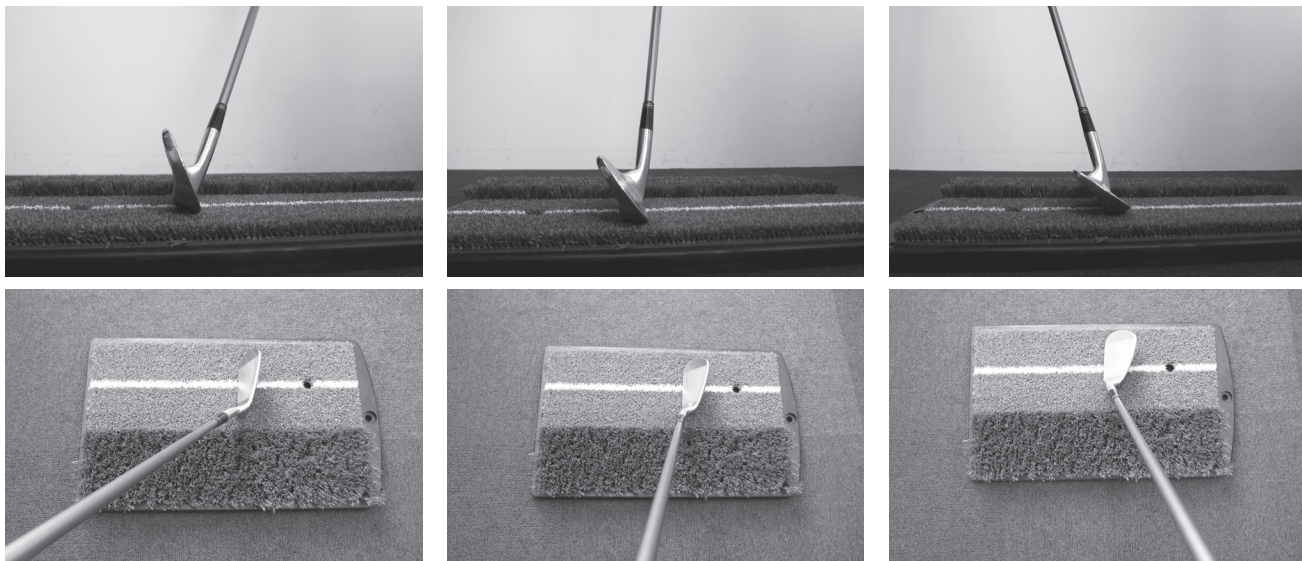
ハンドレート  
⇒手元が目標方向反対側

まず、ノーマルの状態というのは目標方向にほんの少しクラブが傾いている状態です。  
その傾きはドライバーからピッチングウェッジ、サンドウェッジまで、クラブによって変わってきますが、それぞれのクラブで手元の位置がどのクラブでも左太ももの内側に左手が来るのが正しい位置と考えておいて下さい。

ボールの位置はクラブによって変化しますが、手元が左太ももの内側の位置に来るのは一定です。

この左太ももの位置より目標方向側に傾いている状態がハンドファーストです。  
一方、手元の位置が左太ももよりも目標と反対側になっているのをハンドレートと言います。  
以下、二つの手元の位置の一般的な傾向です。

手元の位置	影響		
⇒ハンドファースト	ロフトが立った状態になりやすい	出球が低い弾道になりやすい	飛距離は出るがフックしやすくなる
⇒ハンドレート	ロフトが寝た状態になりやすい	出球が高い弾道になりやすい	飛距離は出にくくスライスしやすい



ハンドファースト ⇒ロフトが立つ  
※フックが出やすい

ノーマル  
⇒手元が左太ももの内側

ハンドレート ⇒ロフトが寝る  
※スライスが出やすい

ハンドファーストの場合、飛距離は出ますがフックしやすくなり、ハンドレートだと飛距離が出ずにスライスしやすくなる傾向があります。

これは必ずそうなるというわけではありません。

他にも様々な要因がありますので、あくまで傾向として覚えておいて下さい。

このハンドファーストかハンドレートかという話は、実は元をたどればグリップが一定の影響を与えています。正しくグリップをして、正しく前傾角度をしていれば必然的に正しい手元に位置に来るのが普通です。

ハンドファーストだからグリップが自然とストロンググリップになってしまう、という考え方もありますが、敢えて言うならグリップは原因で、手元の位置が結果と言ったほうが正確です。前回、グリップについてあれほど細かくお伝えしていたのは、グリップのしかたがこうしたパーツパーツに影響を与えるからです。

ストロンググリップの場合は自然とハンドファースト気味になり、ウィークグリップの場合は自然とハンドレート気味になります。

ストロングに構えているのにハンドレートになる場合もないわけではありませんが少数派です。ハンドレートな構えをしている場合、そもそも高く球が上がりやすいので、力のないスライス系の球が弱々しく上に上がっていくような弾道を描くはずです。

## ハンドアップとハンドダウン

アドレスを取ったときの手元の高さも、ノーマルの高さ、ハンドアップとハンドダウンがあります。ハンドアップとは、アドレスした時の手の位置が通常よりも少し高くなることで、ハンドダウンは手の位置が少し低くなることです。



ハンドアップ



ノーマル



ハンドダウン

このハンドアップ、ハンドダウンは前傾角度やグリップによって左右されます。

前傾が深いのに肩をいからせていることでハンドアップになってしまう、というケースももちろんありますが、傾向として前傾角度が浅ければハンドアップになりますし、前傾角度が深ければハンドダウンになります。

したがって前傾角度から手元の位置を正しく作っていく意識が大切です。

ハンドアップ、ハンドダウンの目安としては、クラブのトゥとヒールの高低を見ることです。ハンドダウンのアドレスの場合、クラブのトゥ（先）が浮きすぎていますし、ハンドアップの場合は逆にクラブのヒールが浮きます。ゴルフクラブのヘッドは下の部分がカーブを描いているので、ヘッドのトゥがちょっとだけ浮いているぐらいがノーマルの基準と考えておきましょう。



ハンドアップ⇒ヒールが浮きすぎている



ノーマル⇒トゥが少しだけ浮いている



ハンドダウン⇒トゥが浮き過ぎている

ハンドダウンの場合、地面と作る角度がフラットになり、横振りのスイング軌道になります。その結果、弾道がフック寄りになるというわけです。

一方、ハンドアップの場合はその逆で、シャフトと地面が作る角度が立ってくるので、縦振りのスイング軌道になり、スライスよりの弾道になります。

グリップによって手元の高さが左右されるというのも、人間の身体の構造を考えてみればわかるかと思います。

ストロンググリップで握った場合、必然的にハンドダウン気味になりますし、ウィークグリップではハンドアップ気味になる傾向があります。

ハンドダウンになっているとダフリやすくなり、ハンドアップになっているとトップボールが出やすいというのは、グリップのところでお話ししたのと同じ理屈です。

しかし、グリップと手元の高さについては、これはどちらが原因でどちらが結果ということもなく（あえて言えばグリップが原因だと私は考えていますが）、要因としてお互いに関係しあっていると考えておいてください。

アドレスの要素はそれぞれ繋がっていて、

一つの要素を極端にすると別の要素に必ず影響が出ます。

グリップの形をストロングにしてしまうと、それだけで前傾角度が深くなるのでハンドファーストになる、結果としてフックボールが出やすい傾向があります。

これは首を左に向けると自然と左に歩いて行ってしまうのと似ているところがあります。

今まで何度もグリップの重要性をお伝えしているのは、首をどちらの方向を向いて歩くのかを決めてしまうからです。

だからグリップという項目が一番大事になります。

余談ですが、ハンドアップ、ハンドダウンの上級者の利用法として、絶対にダフってはいけない、トップしたくないときに、ハンドアップ、ハンドダウンのアドレスを取るという人もいます。

グリーンのすぐ奥がOBだからトップを避けるためにハンドダウン気味にする、ダフリたくないところではハンドアップ気味に構えるという選択です。

ですが、初心者はあまりそうした難しいこと考えずに、ノーマルな高さで打っていくことを心がけましょう。

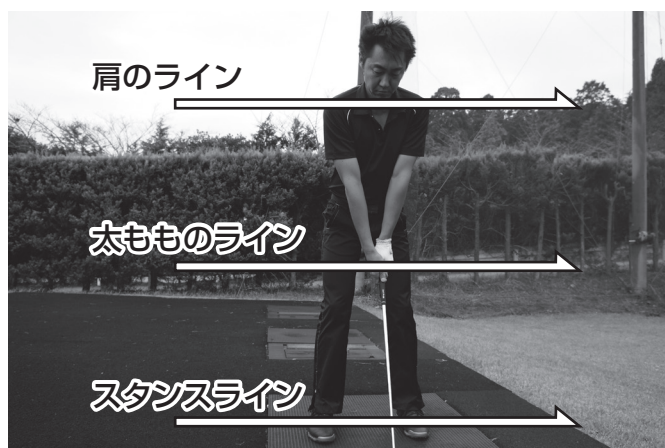
## ボールの方向性を決める3つのライン

アドレスの中でも打ったボールの方向性に大きく影響を与えるのが「肩のライン」「太もものライン」「スタンスライン」の3つのラインです。

狙った方向に真っ直ぐ構えるとはどういうことか、まず考えてみましょう。正しい方向、狙った方向に真っ直ぐ飛ばない場合は、アドレス時のこの3つのラインにズレがある可能性があります。この3つのラインは電車の線路と同じで、

- ① 3つのラインが平行になっている
- ② 3つのラインがターゲットに向いている

少なくともこの2つが満たされている必要があります。肩、太もも、スタンス、この3つのラインが、ボールとターゲットを結んだラインと全て平行にすることが基本です。



どれか一つでもスクエアから外れると、ボールの方向性が定まらなかったり、ボールが曲がったりします。

この3つのラインの中でも、敢えて優先順位をつけるとすると、とりわけ重要なのが肩のラインです。その次が太もものライン、スタンスラインと続きます。

ここではスタンスラインを優先順位の一番下に置いてしまいましたが、それは考える必要がないということではありません。

スタンスは球の飛び方に影響を与えやすいのですが、スタンスは自分が目で見て簡単に確認ができるので、それほど問題にならないためです。

逆に肩は自分で意識的に確認することが難しい上に、ボールに与える影響も大きいのです。

この3つのラインはクローズに構えていれば左に曲がりやすく、オープンに構えていれば右に曲がりやすくなるという点でどれも共通しています。したがって、ストレートボールを打ちたいのであれば、真っ直ぐ構えることが前提です。

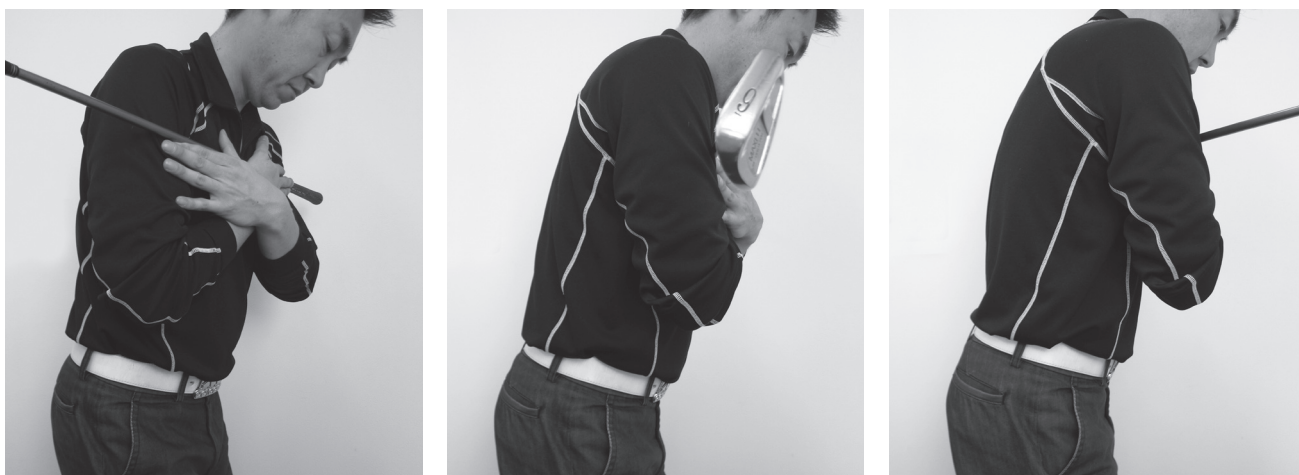
ステージが上の人がドローボールやフェードボールを打ち分けるために、肩、太もも、スタンスのラインを意図的に変える場合もあります。

しかし、まだ 100 を切れていないステージ 1～2 の人はまずはこの 3 つのラインをスクエアにして打つことを基本に練習しましょう。

100 を切ることができたステージ 3 以上の人であっても、あくまでスクエアが基本であることに変わりありません。スクエアなスイングができていないことが前提で、その上でラインを動かす、フェースの動作で曲げる、ということができるようになります。

### ☑ 肩のライン

両肩のラインとは、右肩と左肩を結んだラインのことです。先ほども申し上げたように、3 つのラインの中でも、肩のラインがボールの方向性を決める上で一番問題になるところです。右肩と左肩のラインが、ボールとターゲットとを結んだラインが平行な場合、スクエアであると言います。



肩のライン クローズ

肩のライン ノーマル

肩のライン オープン

このアドレスのときの両肩のラインが、これから打とうとしている弾道に一番影響を与えます。肩のラインがオープン、クローズになると、以下のような球が出やすくなります。

肩のライン		影響	
➡ オープン	ターゲットに左方向に向く傾向	スイング方向がアウトサイドインの軌道	出球がスライスしやすくなる
➡ クローズ	ターゲットに右方向に向く傾向	スイング方向がインサイドアウトの軌道	出球がフックしやすくなる

肩のラインがオープンになると、アウトサイドインのスイング軌道からスライスしやすくなりますし、逆に肩のラインがクローズになると、インサイドアウトのスイング軌道を描いて、フックの球が出やすくなります。

このようなボールが出るのは、前傾角度の深さと同様、スイングの軌道が肩のラインがずれることでゆがむからです。スイング軌道がゆがむと当然ボールは真っ直ぐ飛びません。

この肩のラインがオープンやクローズになっているのを知らずにスライスやフックを直すことはほぼ不可能で、一時的に何かの方法で曲がらなくなったとしても、いずれまたボールの曲がりに悩まされるはずです。

※クラブを肩に当てた場合の写真



クローズ



ノーマル



オープン

肩のラインを自分でチェックするには、まずクラブを持ってアドレスをします。そして、身体を動かさずにクラブだけを右肩と左肩の両方に付けて当てます。スクエアの場合はボールとターゲットを結んだラインとシャフトが平行になります。

シャフトがターゲットより左を向いていればオープン、ターゲットそのものを指している、ターゲットよりも右を指していればクローズになります。

肩のラインを気にしすぎるあまり、肩がガチガチになってしまわないように注意しましょう。

いくらアドレスの見た目がきれいでも、筋肉がガチガチに収縮しているのはよくありません。

特に背中中の僧帽筋のところに力が入っていると、いわゆる「いかり肩」「カメのような首」

になって、しまいがちです。そうならないように気をつけましょう。

逆に、首は長く、かつ肩が「なで肩」になっているのが理想です。

また、どちらかの肩にだけ力が入っているような場合も肩のラインが崩れやすいので要注意です。

肩に力が入りやすい人は、肩を上げ下げするなどして、ちょっとした肩のストレッチをするなど、肩の力を抜くように心がけましょう。



首が短いかり肩の写真



首が長くなで肩の場合



肩の上げ下げストレッチ

## ☑ 太もものライン

太もものラインとは、右足と左足の太ももを結んだラインのことです。

これも右太ももと左太もものラインがボールとターゲットを結んだラインが平行であればスクエアで、このラインが左を向いていればオープン、右を向いていればクローズということになります。



太もものライン クローズ



太もものライン ノーマル



太もものライン オープン

この太もものラインも弾道に影響を与えます。

太もものラインがオープン、クローズになると、以下のような球が出やすくなります。

太もものライン		影響	
→ オープン	ターゲットに左方向に向く傾向	スイング方向がアウトサイドインの軌道	出球がスライスしやすくなる
→ クローズ	ターゲットに右方向に向く傾向	スイング方向がインサイドアウトの軌道	出球がフックしやすくなる

肩のラインと同様、太もものラインがオープンになるとフェースがアウトサイドインの軌道を描き、スライスしやすくなりますし、クローズになるとフェースがインサイドアウトになってフックしやすくなります。

肩のラインはクラブを直接動かしていくので、影響度が大きいのですが、太もものラインは直接動かすわけではないので、比較的影響度としては小さいです。

しかし、影響は必ずありますのでスクエアになっているかどうかの確認は必要です。

太もものにクラブを当てていつでもチェックをしておきましょう。

余談ですが、ももがゆがんでいる人というのは、骨盤の向きそのものがゆがんでいることが多いようです。

※クラブを太もものに当てた場合



クローズ



ノーマル



オープン

### ☑ スタンスライン

スタンスラインは、右足と左足を結んだラインのことです。

このラインがボールとターゲットを結んだラインが平行であればスクエアで、左を向いていればオープン、右を向いていればクローズとなります。



スタンスライン クローズ



スタンスライン ノーマル



スタンスライン オープン

## スタンスライン

## 影響

→ オープン	ターゲットに 左方向に向く傾向	スイング方向が アウトサイドインの軌道	出球がスライス しやすくなる
→ クローズ	ターゲットに 右方向に向く傾向	スイング方向が インサイドアウトの軌道	出球がフック しやすくなる

アドレスのラインを足のライン、つま先の位置だけをチェックする人がいます。  
繰り返しになりますが、スタンスのラインは影響度が少なく、  
あくまで影響を与える度合いが大きいのは肩と太もものラインです。

もし一つだけしかチェックできないとしたら、肩のラインのチェックが最優先です。  
上流の肩のラインがチェックできていれば、別のチェック項目である腕の長さなどはむしろ下流  
のことなので、自然とスクエアになっていることが多いようです。  
先ほど説明したように、胸の上側にクラブを当ててチェックをします。

スタンスの右足と左足は基本左右が平行になっているようにして、内股やガニ股にならないよう  
にしましょう。

ちなみに、スタンスを取る広さにも人によって、クラブによって理想の広さがあります。  
基本的には自分が一番立ちやすいスタンスで問題ありませんが、  
ドライバーを例に取れば「その人の一歩の歩幅」というのが一番合っているようです。

早歩きでもなく、遅歩きでもない、自然な普通の  
一歩の幅がドライバーのアドレス時のスタンスの  
広さと思っておいて下さい。

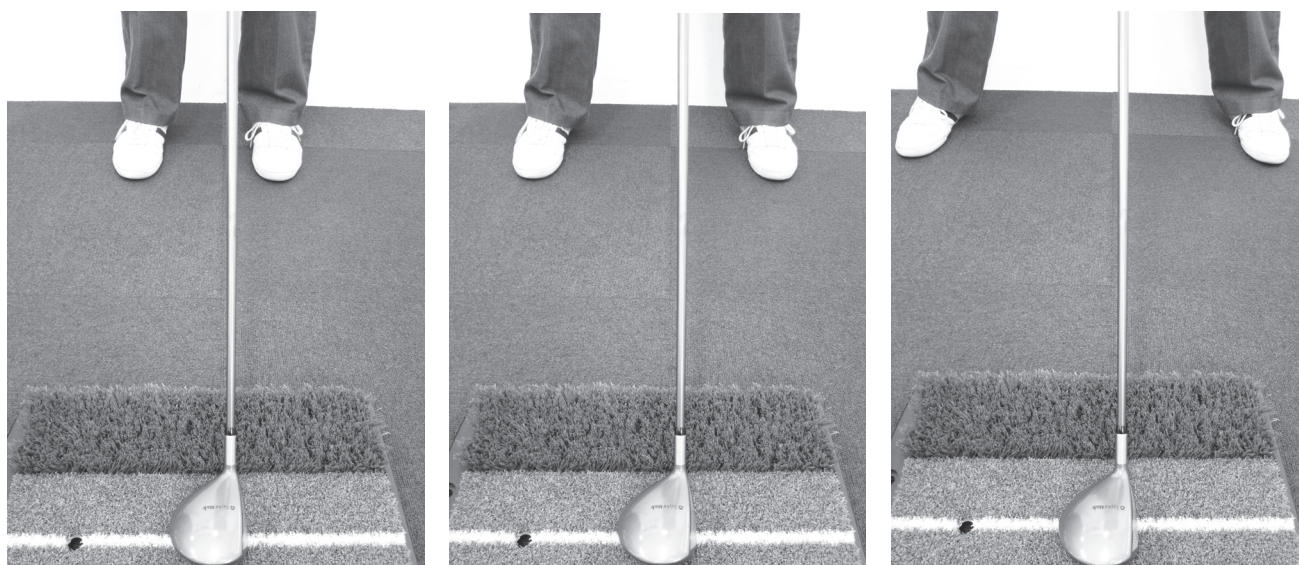
土踏まずから土踏まずの間がその歩幅になってい  
ればちょうどいいはずです。  
人によってはその広さを狭く感じるかもしれませ  
んし、広く感じるかもしれません。



しかし、人間の身体というのはよくできたもので、  
その一步の歩幅がその人にとって一番スムーズな速度で体重移動が出来る幅になっています。

アイアンになれば、当然スタンスの幅は狭まります。  
広くするにしても、ドライバーよりも広いスタンスになることはありません。  
広く開きすぎると股関節がブロックされてしまいますし、狭くしても体重移動ができないので苦しいスイングになります。

自分に合ったスタンスの広さは日々の練習でつかんでいくようにしましょう。



ドライバーの狭すぎるスタンス

ドライバーの理想のスタンスの広さ

ドライバーの広すぎるスタンス

### ✓ 「3つのライン」についての考え方

余談ですが、この3つのラインは、人によっては両ひざを加えて4つで伝えている人もいます。また、肩のライン、膝のライン、足の拇指球（ぼしきゅう）のラインの3つ、と定義している人もいます。

基本的にはどれも「体の全てのラインを平行に」というコンセプトをもとに生まれたものなので、考え方は同じと思ってもらって構いません。

しかし、私が「肩のライン」「太もものライン」「スタンスライン」の3つを取り上げているのは、この3つが自分でセルフチェックがしやすいと考えているからです。

膝のラインはクラブを当てることもできないので、自分でセルフチェックしにくいと思います。しかし、太ももであればクラブを当てれば平行になっているかがわかりますので、チェックがしやすいはず。私の根本的な考え方として「一人でプレーしていても自力で気づけるように、教える側が教えるのが理想」「誰かに教わってうまくなるだけでなく、それを自分で確認して組み立てていける力もつけてほしい」という信念があります。

基本的にゴルフは一人で戦うスポーツです。

一人孤独にプレーすることを考えると、原因と対策を自分で見つけられる力がどうしても必要です。そのため、私は自分で問題点を発見しやすい肩、太もも、スタンスというわけです。



## 「スタンスラインだけ変えてトラブル対処」は正しい？

スタンスラインは、スライスに悩む人であれば敢えてクローズに立ってアウトサイドインを避けるという方法も選択肢としてあります。

実際にそのようなことがゴルフ雑誌などでも紹介されているのを時々目にします。

これは確かに、スライスの「治療法」としては間違っていない。

ですが、どちらかと言うと「応急処置的」的な面が強く、後で余計にスイングを難しくしてしまう可能性が高いです。

これはあくまで対症療法であって、長期的に見れば根本的な解決になっていません。

「それでもスライスが止まればいい」と割り切っているならそれでもかまいませんが、そうした乗り切り方をしていると、後で「スイングの再現性」に問題が出てきます。

プロゴルファーでも、いわゆる自分の個性として、

教科書的ではない個性的なスイングをしている方も少なくありません。

ただし、スイングのアクが強いというのは、友人関係で言えば特定の人としか付き合えない性格の人と似ているところがあります。

結果の出せるプロゴルファーなら、

特定の人としか付き合わないという態度を貫くのもアリでしょう。

しかし、先ほどの友人関係のたとえで続ければ、

癖がある性格は「合う人には合うけど、合わない人には合わない」ということが起こります。

結果として、その日の体の状態やコースの状況によって、

得られる結果が全く逆に出ってしまう可能性が高くなるのです。

これが、私が極端な形を目指すのをおすすめしない最大の理由です。

しかも、好不調の波が出やすいアマチュアゴルファーにとって

「アクの強いアドレス」

「アクの強いスイング」はむしろ悪い面が強調されてしまいがちです。

プロはアクという短所を膨大な練習量でカンを養いカバーし、自分のスイングにしているのです。

そもそもゴルファーにとってはいつも安定したプレーをするのが最大の目標でしょう。

スクエアよりも極端なアドレスにして今の問題を解決するのは、  
その場しのぎのテクニックでしかありません。

極端な対処によって、  
その場では結果が出せるかもしれませんが、  
長い目で見るとオールマイティに戦うことが難しくなります。

特にスタンスラインは目で見て誰でも簡単に修正が  
できてしまうので、考えなしにいじってしまいがちです。  
もちろんスタンスによって  
出球をコントロールできるということは、  
ゴルフの引き出しとして知っておくのはかまいません。



ですが、それを実践する前に「スクエアの構えを身につけるのが優先」というのが、  
私の率直な意見です。

### 3つのラインは平行でなくてもいい？

レッスンプロの中には、以下のようなことをおっしゃる方がいるようです。

「アドレス時は3つのラインが平行になっているが、スイング動作が始まったら、  
3つのラインはスクエアで平行になることはない」  
「だから、アドレスの3つのラインの平行はそれほど考える必要はない」  
「インパクトの時だけ、飛球線と肩のラインが平行になればよい」

という意見です。

この考え方、とある有名なゴルフ雑誌で、  
比較的名前も知れている有名なプロの方がおっしゃっていました。  
個人的にはセンセーショナルに言いたい雑誌社やライターの思惑が透けて見えた気がしたのは、  
私の気のせいだったのでしょいか・・・

私の考えでは、アドレス時の3つのラインは平行にするのがやはり基本だと思っています。  
どんなスポーツでもそうですが、やはり動作の前提となるアドレスの構えは大事ですし、  
特に肩のラインは最も重要です。

この議論が正しくないことは、逆のことを考えてみればわかります。  
アドレス時に3つのラインがそろっていないのに、インパクトの瞬間だけ飛球線と肩のラインが平行になるなんて、あり得るでしょうか？  
アドレス時の3つのラインが平行でなくてもいいというのは危険な考え方だと私は思います。  
ここで言われていることは、まっすぐ歩こうとしている人に、身体を斜めにしてもまっすぐ歩けますよ、というようなことを言っています。

しかし、真っ直ぐ立ったほうがまっすぐ歩きやすいに決まっています。  
変なクセがあるから斜めに立たないといけなくなっているわけですから、  
まずは真っ直ぐ立つのが基本です。

上級者やトッププロがフェードボールやドローボールを打ちたい時に、わざと打ちたい球筋を得るためにこの3つのラインをコントロールして打つことは確かにあります。

ただし、  
アドレス時の3つのラインをまっすぐに保つことが基本であり、アドレスの大前提です。  
繰り返しになりますが、基本の3つのラインを真っ直ぐ平行にして打てるからこそ、  
ラインをいじることで出球をコントロールするショットが打てるのです。

## まとめ

### ☑ ゴルフにおける主観と客観

最近のプロゴルファーはスイングに個性がないと言われることがあります。  
しかし、正しいスイングが科学的、物理的に解明されてくれば、どの選手も同じスイング、似たようなスイングになるのは当たり前といえれば当たり前なのかもしれません。  
今後は昔のようにプロゴルファーが個々でものすごい個性のあるスイングをすることは無いと思います。

だからというわけではありませんが、前傾角度などの確認は決して感覚には頼らず、  
客観的な目で見ることが必要です。

しかしながら、前傾角度を90度にしたからといって必ず結果が出てくるかというのと、必ずしもそうとは限らないのがゴルフの難しいところです。  
ゴルファーの全てが石川遼プロの真似をすればうまくいくというわけではありません  
(たいていの場合は上手くいきません)。

実を言うと、

私はどちらかというと 90 度よりも身体を少し起こしたアップライトなスイング軌道です。  
ですのでどちらかということスライスボールのフェードヒッターということになります。

しかし、これは長年ゴルフで試行錯誤をしてきて、  
これが自分の身体に合った最善のスイングであるという考えから敢えてそうしています。  
この前傾角度は日々チェックしているので、極端にちがった角度になることはありません。

人の身体の柔軟性にはどうしても個人差があります。

身体の硬い人が、前傾角度が足りないからといって無理をして身体を曲げてしまうと、  
どうしても苦しいアドレスになってしまいます。

これはグリップの選択と同じように、個人の身体的な特徴も加味して考える必要があります。

かといって、ゴルフは自分の感覚だけに頼る「主観優位」になるとどうしてもうまくいきません。

私も今までたくさんのゴルファーを見てきましたが、

自分で客観的な目で見ることが出来る人は上達も早いです。

自分のスイングで主観と客観のバランスを保つことが、ゴルフ上達の近道です。

このスイング解体新書では、基準のライン（腰のラインとベルトのラインが一致しているかどうか、前傾角度が深いとどうなるか、浅いとどうなるか）のガイドラインを示していきますが、かといって「分度器」を使うようなゴルフを推奨しているわけではありません。

このように言うと

「じゃあ、どれぐらい身体を前傾すればいいんですか？」

という質問が出てきそうですが、これを角度だけで説明するのは難しいです。

教科書的な 90 度の前傾角度をベースと考えて、自分がクラブを構えたときの前傾と自分の出球の関係を確かめて、  
どの前傾角度が自分にとってベターなのかを検証していく必要があります。



そして、

この検証のためには、前傾角度によって出球が変わる一般的な傾向を知っておく必要があります。  
このスイング解体新書は、

- ・ スイングの基本ガイドラインを示しつつ
- ・ ガイドラインから自分の今の状態を知り
- ・ 自分のスイングの検証を重ねるなかで、自分のタイプ・スタイルを理解し
- ・ そこから前に進む上での道しるべとしてほしい

そのためにあるものだと考えて下さい。

もしかしたら、ここまでアドレスのことだけでものすごく細かいことばかりを言っていると思うかもしれません。

ですが、私が不調の時には、スイングの動作そのものよりもアドレスを必ず確認します。

それはスイングの前のアドレス一つでゴルフが大きく変わることを経験上知っているからです。

**多くの場合、ゴルフの不調の原因はアドレスにあることがほとんどです。**

プロゴルファーでも調子が悪くなった時に一番にチェックするのはアドレスです。

最初にスイングの動きから変更をすることはプロでは絶対にやりません。

まずはアドレスをチェックして、アドレスが大丈夫ならスイングをチェックするのが普通です。

アドレスはおそらくあなたが考えているよりもはるかに大事です。

それをお伝えしたくて、前回のグリップと今回の前傾角度に多くの紙面を割いて説明しています。

細かいことを言っているように思えるかもしれませんが、こうして時間を割いてあなたに説明をしています。

**実際のスイングよりも、まずはアドレスのチェックに8割ぐらいの力を割くようにしましょう。**



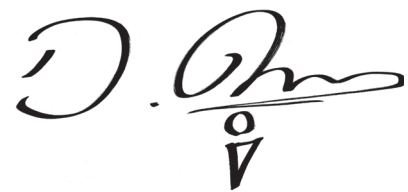
追伸

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。  
今回お伝えしたチェック項目6つを追力で掲載しています。  
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。

楽しみに待っていてください。

小原大二郎

A handwritten signature in black ink, consisting of the letters 'D.' followed by a stylized, cursive 'Obara'.

## ☑ (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
前傾角度	<input type="checkbox"/> 深い	<input type="checkbox"/> ノーマル	<input type="checkbox"/> 浅い
手元の位置 (前)	<input type="checkbox"/> ハンドファースト	<input type="checkbox"/> ノーマル	<input type="checkbox"/> ハンドレート
手元の位置 (後)	<input type="checkbox"/> ハンドアップ	<input type="checkbox"/> ノーマル	<input type="checkbox"/> ハンドダウン
肩のライン	<input type="checkbox"/> クローズ	<input type="checkbox"/> スクエア	<input type="checkbox"/> オープン
太もものライン	<input type="checkbox"/> クローズ	<input type="checkbox"/> スクエア	<input type="checkbox"/> オープン
スタンスライン	<input type="checkbox"/> クローズ	<input type="checkbox"/> スクエア	<input type="checkbox"/> オープン
	<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"/>

### 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