

スイング自由自在！

小原大二郎のスイング
解体新書

Part3

GOO プロジェクト

Daijiro Obara

正しい腕の長さとは？

アドレス時に身体の正面から見たとき、左右の腕の長さが同じに見えるのが理想ですが、そう見えない場合もあります。

腕の長さには「右が長い」「両腕同じ」「左が長い」の3種類に分類できます。

本来人間は両腕がほぼ同じ長さのはずですが、アドレスの構え方のバランスが悪くなると、同じ長さの腕が違った長さに見えてしまいます。

「右が長い」というのは、前回説明した肩のラインとも共通していますが、いわゆる「右肩が少し前に出てくる」ような構えになります。

右手が力んでいると、右肩が前にでて、右腕が長く見えます。

これとは逆の「左が長い」場合は、クローズスタンスに構えた時や、左手のグリップが強くなりすぎたときに、左腕が長く見えます。



左腕が長い



両腕同じ



右腕が長い

つまり、左右の力のバランスが取れていない構えになっている場合、右腕が長く見えたり、左腕が長く見えたりします。

このように見える場合、それはグリップを握る強さに問題があります。

右が強いと右腕が長くなりますし、左が強いと左腕が長くなりますが、グリッププレッシャーのアンバランスがその大きな原因です。

この左右の腕の長さの違いが、ボールを曲げてしまう原因になります。

グリップの両手の形、そして肩のラインがしっかりしていることが確認できた上で、もし左右の腕の長さが違って見えていたとしたら、どちらかの手に余計な力が入っていないか、自分のグリップを握る強さを確認するようにしましょう。

ここで、それぞれの腕の長さの違いによるボールの飛び方の違いを考察してみましょう。

右手が長い場合は、右腕が前に出ている状態ですから、スイング軌道としてはアウトサイドインになりやすくなります。

そうすると、

スライスボールが出やすくなったり、あるいは左にひっかけたりすることが多くなります。



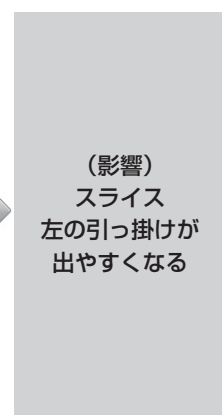
右手が長くなっている



右手が前に出ている状態
(肩がオープン)



スイング軌道がアウトサイド
インの軌道を描きやすい



(影響)
スライス
左の引っ掛けが
出やすくなる

一方、左手が長い場合は、肩がクローズになってきて、スイングとしてはインサイドアウトのスイング軌道になりがちです。そうすると、右にプッシュアウトしたり、右から左に大きなフックボールが出るが多くなります。



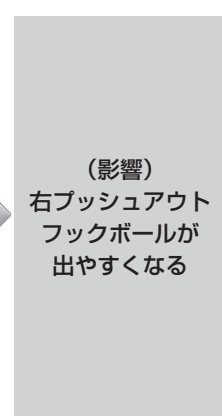
左手が長くなっている



左手が前に出ている状態
(肩がクローズ)



スイング軌道がインサイドア
ウトの軌道を描きやすい



(影響)
右プッシュアウト
フックボールが
出やすくなる

やはりここでも重要なのがアドレスで、両腕の長さを同じように持つことが大切です。
そのためにはまず、グリップの強さを一定にすることを心がけましょう。

実際のグリップの強さはどれぐらいで握ればいいのかという話になりますが、男性であれば、自分の握力の（20～）30%ぐらいを目安に、女性が50%ぐらいを目安にします。
右手と左手のグリッププレッシャーが同じぐらい、左右の指10本が均一な握力、強さで握れるようにしましょう。

「左の3本指を強く握る」などによく言われることもあります。
これは、右利きの人が多いため、左の3本を強く握るとバランスが取れるということからそのように言われているだけです。

あくまで左右両腕のバランスが取れていることが前提です。
いわれたことをそのまま信じて、左手を強く握りすぎたら意味がありません。

どこかの指で必要以上に強く握っていると、ボールを曲げる原因になってしまいますので、10本の指で、力を均一に握ることが理想です。



ここまでは、自分の身体を正面から見ての話ですが、
腕の長さは後方から見ることでチェックすることが可能です。
後方からチェックする場合は、左右両方の腕が重なって一本に見えるかどうかを確認します。



左が長い 腕が2本に見える



両腕同じ 腕が1本に見える



右が長い 腕が2本に見える

後ろから見て、もし腕が2本に見えていれば、左腕が前に出ているか、右腕が前に出ているということです。

それは結果として、腕の長さが変わっていることを意味します。

この左右の腕の長さは、スイング軌道の歪み、ボールの曲がり、ミスショットを誘発します。

そうならないよう、自分の腕の長さがどうなっているかをチェックするようにしましょう。

左右の腕の長さとは別に、「左右の腕は真下にダランと垂らす」ということがよく言われます。アドレス時の基本として、腕は後方から見たときに地面と垂直、真下にダランと垂らすのが基本ですが、その腕の垂らし方は全クラブ共通ではありません。

ショートアイアン（7番アイアンぐらいまで）はボールと体の距離が近いので、あまり意識しなくても垂直に腕を垂らす形になります。

しかし、長いクラブを振る場合は、どうしても少し前に出てしまいます。

ドライバーの場合は、こぶし一個半ぐらいは前に出るはずですが。



ショートアイアンの腕の垂らし具合



ドライバーの腕の垂らし具合



シャフトと腕が一直線になった悪い例

垂らし方は使用するクラブによって異なりますが、酷い場合はシャフトと腕が一直線になっていることもありますので、その点は気をつけましょう。

正しいボールポジションの取り方とは？

それぞれのボールポジション、クラブごとの正しい位置というのは、有名な話なので、おそらくご存知かと思います。

ドライバーの場合は、左のわきの下に置くのがボールのセンターになりますし、ショートアイアンやピッチングウェッジなどは、スタンスの中央に置くのがセンターになります。



ドライバーのセンター



ロングアイアンのセンター



ショートアイアンのセンター

ここから先の説明は、クラブによって正しい位置に置くというのが「センター」ということでお読み下さい。クラブによってボールのセンターは変化しますが、そこから右にずれているか、左にずれているかという基準で考えます。



左寄り



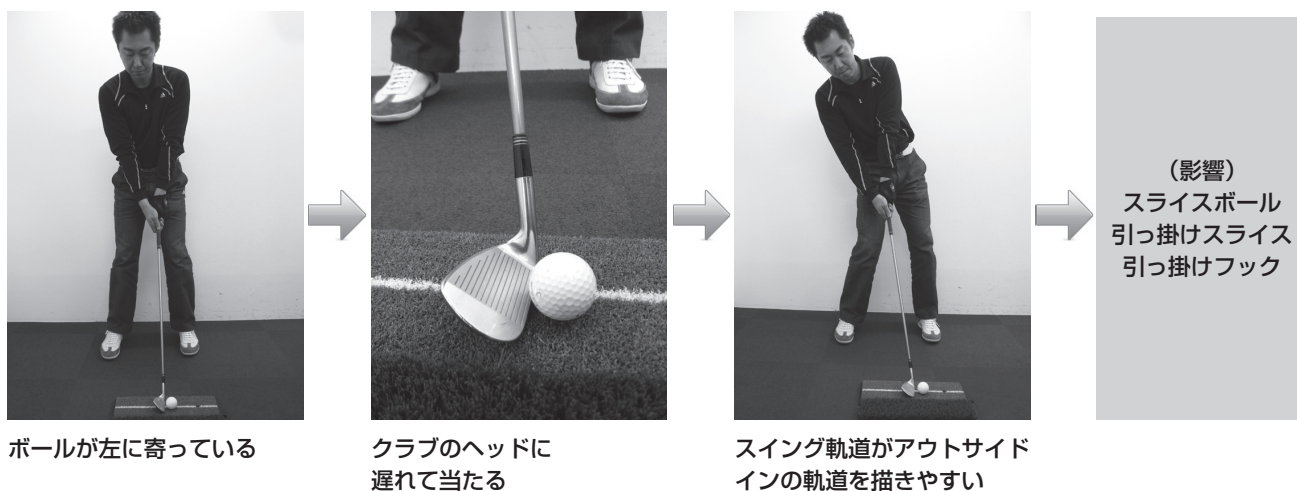
センター



右寄り

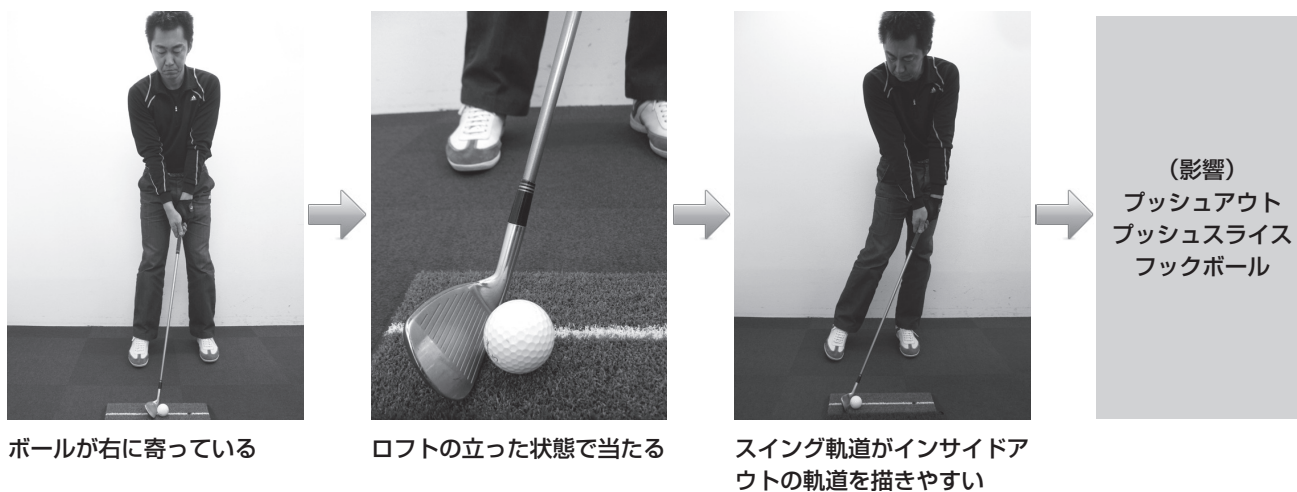
どのクラブにも共通して言えることは、センターの位置よりもボールが左側に寄っている場合、ボールが普通よりも遅れてクラブのヘッドに当たるので、アッパー気味にボールを捕らえることになり、高い弾道のボールが出やすくなります。

また、ボールの位置が左に来ると、結果としてアウトサイドインのスイング軌道になりやすく、スライス、引っ掛け、もしくは引っ掛けフックが出やすくなります。



一方、ボールが正しいセンター位置よりも右側に寄っている場合は、クラブがロフトの立った状態でボールをとらえるため、低い弾道のボールが出やすくなります。

スイング軌道としては、左にボールが寄っていたのとは逆に、インサイドアウトのスイングになりやすくなります。結果として、プッシュアウト、プッシュスライス、もしくは右から左のフックボールが出やすくなります。



ここで確認しておきたいのは、同じスイングをしていても、ボールの置き場所によって結果的にインパクト時のスイング軌道が変わるという点です。

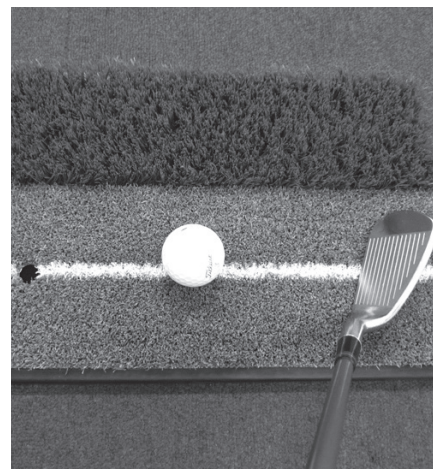
具体的に説明すると、スイング軌道はなだらかな楕円形を描いており、その頂点でとらえればストレートボールになります。

もちろん、ボールの位置によってスイング軌道そのものが楕円形からずれるということもあります。

しかし、どんなに正しいスイング軌道を描いていても、ボールが左に寄っていればインパクト付近で結果的にアウトサイドインになります。

右に寄っているとインサイドアウトになるということです。

つまり、たとえ正しい楕円形のスイング軌道を描いていても、ボールの位置が違うだけでボールが曲がってしまう可能性があるということです。



たとえばあなたが今までグリップやアドレスをしっかり確認しているのに、ボールが曲がる、あるいは、ボールが上に上がりやすいという悩みをお持ちなら、ボールポジションが左に寄り過ぎている可能性があります。

だからこそ、ボールは常に正しい位置に置くことが大事になります。

しかし、ボールの位置はクラブによって違いますので、常にクラブごとの正しいボール位置を確認しながら練習を進めるようにしましょう。

ちなみに、ボールの位置に傾斜がある場合はこの話は当てはまりませんので気をつけましょう。

上級者はこのボールポジションによる弾道の違いを生かして、わざとボールの位置を右や左にずらして、わざと高い球、低い球、スライス、フックを打つというテクニックを使っている場合があります。

しかし、まずは中心の位置、ゼロポジションがどこかを理解していることが前提です。

これも何度も言っていることですが、このような応用テクニックを使うのは、ボールの中心位置をきちんと身体で理解してからにしましょう。

左右の重心の位置

まず、左右の重心の位置は両足をそろえた時に、センターにあることが基本となります。センターに重心を持ってくるには、両足の中央の位置に骨盤を置くのが正しい重心の位置です。骨盤が中央より左だと重心も左に傾きますし、右だと右に傾きます。



左寄り重心位置



センター重心位置

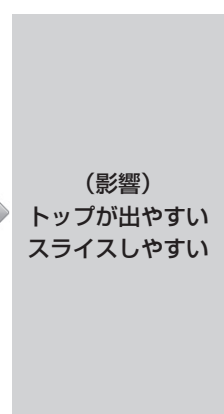


右寄り重心位置

重心のずれは他のアドレスの注意点と同様に、スイング軌道の歪みを誘発します。左足重心になっているとアップライトなスイング軌道になり、クラブはアウトサイドインの軌道になりやすくなります。結果として、トップやスライスが出やすくなります。



右寄りの重心位置

アップライトな
スイング軌道になりやすいクラブがアウトサイドインの
軌道を描きやすい

(影響)
トップが出やすい
スライスしやすい

一方、右足重心になっている場合はこの逆で、シャフトが寝た状態の横振りになり、インサイドアウトのスイング軌道を描きます。結果としてフックボールやダフリが出やすくなります。



左寄りの重心位置

フラットなスイング軌道になりやすい

クラブがインサイドアウトの軌道を描きやすい

(影響)
ダフリやすい
フックしやすい

もちろん他の要因も絡んでいますし、特殊な例もあるので一概には言えませんが、全体的に重心の位置のずれによってこのようなスイングの傾向が見られます。

この重心のずれは鏡でチェックすることが可能です。骨盤が左にずれていれば左に重心がかかっていますし、右にずれていれば右に重心がかかっていることとなります。

自分の足の裏の感覚で重心を感じ取れるという人もいます。

しかし、人間の身体は必ずしも左右均等ではなく、少しゆがんでいることがほとんどなので、重心が中心にないのに左右均一に感じてしまうことも多いようです。

したがって、鏡を見たり、動画を撮影したりして確かめるのが無難です。

客観的な目である鏡で毎回チェックしながら、骨盤の位置をセンターに調整することで、スタンスの中央に重心が来るようにしましょう。

この骨盤位置による重心のずれによってどんなボールが出るのかは、一度試しにボールを打って確認してみることをおすすめします。

重心をずらして打ってみることで、重心が左にずれたらどうなるか、右にずれたらどうなるか、重心のずれがどの程度ボールに影響を与えるのかがよくわかるはずです。

ちなみに、わざと右足や左足に重心をかけて打つ特殊なショットというものもあります。

たとえばアプローチショットで、ランニングアプローチを打ちたい場合は左に重心をかけたりしますし、ロブショットは右に重心を多くかけたりします。

その場合、重心の位置を決める大切な要素が骨盤の位置です。骨盤の位置が左にずれると重心も左に、右にずれると重心も右にずれます。

前後の重心の位置

アドレスの最後は、前後の重心の位置ですが、前後の重心のセンターはどこになるのでしょうか？

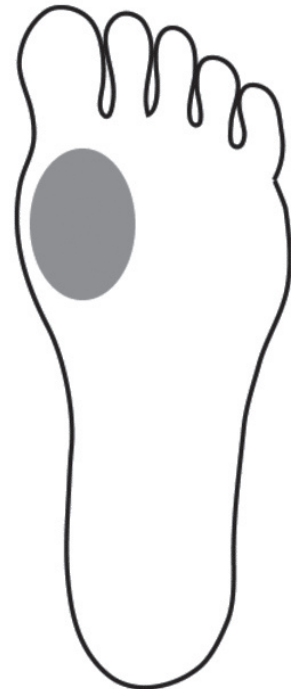
一般的に前後の重心のセンターに取るのは、足の拇指球（ぼしきゅう：足の裏、親指の付け根のふくらんだ部分）です。

拇指球を超えて、指のほうに重心がかかってきたら、重心が前すぎです。指のほうに重心が行くと、かかとが浮いてきますので、そこからもわかります。

逆にかかとに体重が乗っていると、重心が後ろになった状態です。この場合、足の指の腹が浮いてきます。

前後の重心の位置がずれると、バランスの取れたスイングができなくなり、バランスを崩してしまいます。

そうすると結果的にボールが曲がるなどのミスショットの原因にもなります。



母子級



前寄りの重心位置



センター重心位置

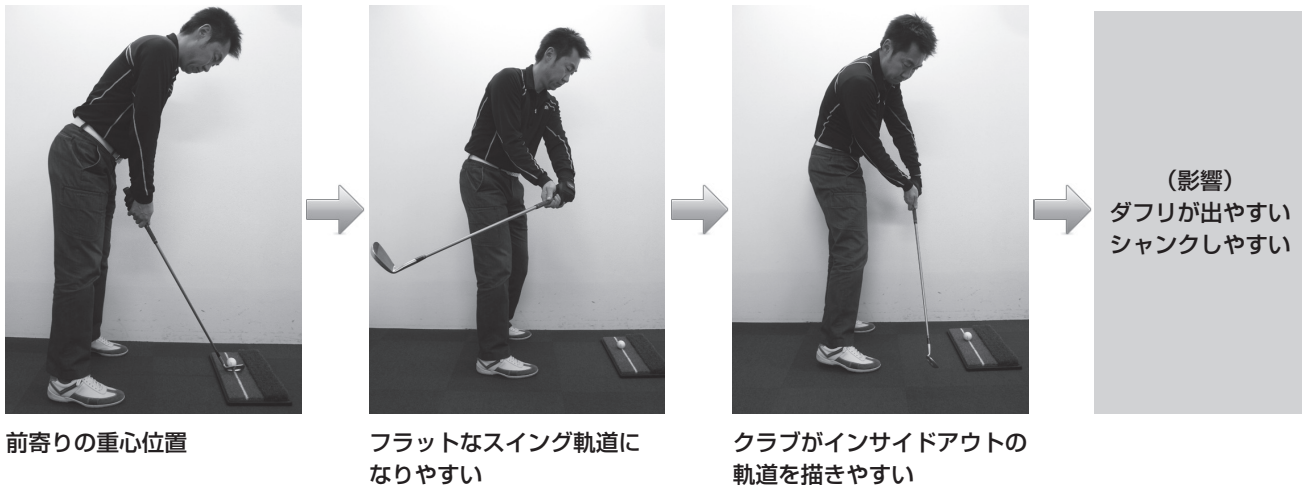


後ろ寄り重心位置

では、重心の位置がずれると、具体的にどのようなボールが出るのでしょうか？

重心が前になると、前につんのめって前傾角度が深くなります。

結果としてダフリやシャンクが多くなります。逆に重心が後ろに行っていると、前傾角度が浅くなるので、トップしたり、フェイスの先にあたって距離を大きくロスしたりということになります。



一般的な傾向として、フックボールを打つ人は、重心が前よりになっている人が多く、フェードヒッターの人はつつ立ち気味で重心が後ろになりやすい傾向があります。



「体重移動がスムーズにできない」という相談をよく受けますが、そういう人は重心がずれているために体重移動ができないことが多いようです。

右にずれていると、大きく左に大きくスライドさせないといけませんし、左にずれていると、左に大きく動かさないといけなくなるからです。

重心の位置と身体が一致していれば、
最短距離での体重移動が可能になります。

もちろん、重心がずれたままで帳尻を合わせるようにスイングをすることはできますが、そのような帳尻を合わせるようなスイングはどうしても再現性に欠けます。

ゴルフのスイングは再現性のあるスイングがスコアアップにつながります。



私がスクエアでのスイングを薦めるのは、
スタンスの中央に重心を置くように心がけることで体重移動の悩みが減ると考えているからです。

歩いているときに骨盤の位置をずらして歩いたら、歩きにくいと同じです。
真っ直ぐ歩きたければ、骨盤の位置を中心にしたほうがいいに決まっています。

よく体重移動、体重移動、と言われますが、
骨盤の位置を正しい位置にすることで余計な動きのない、スムーズな体重移動が可能になります。

まとめ

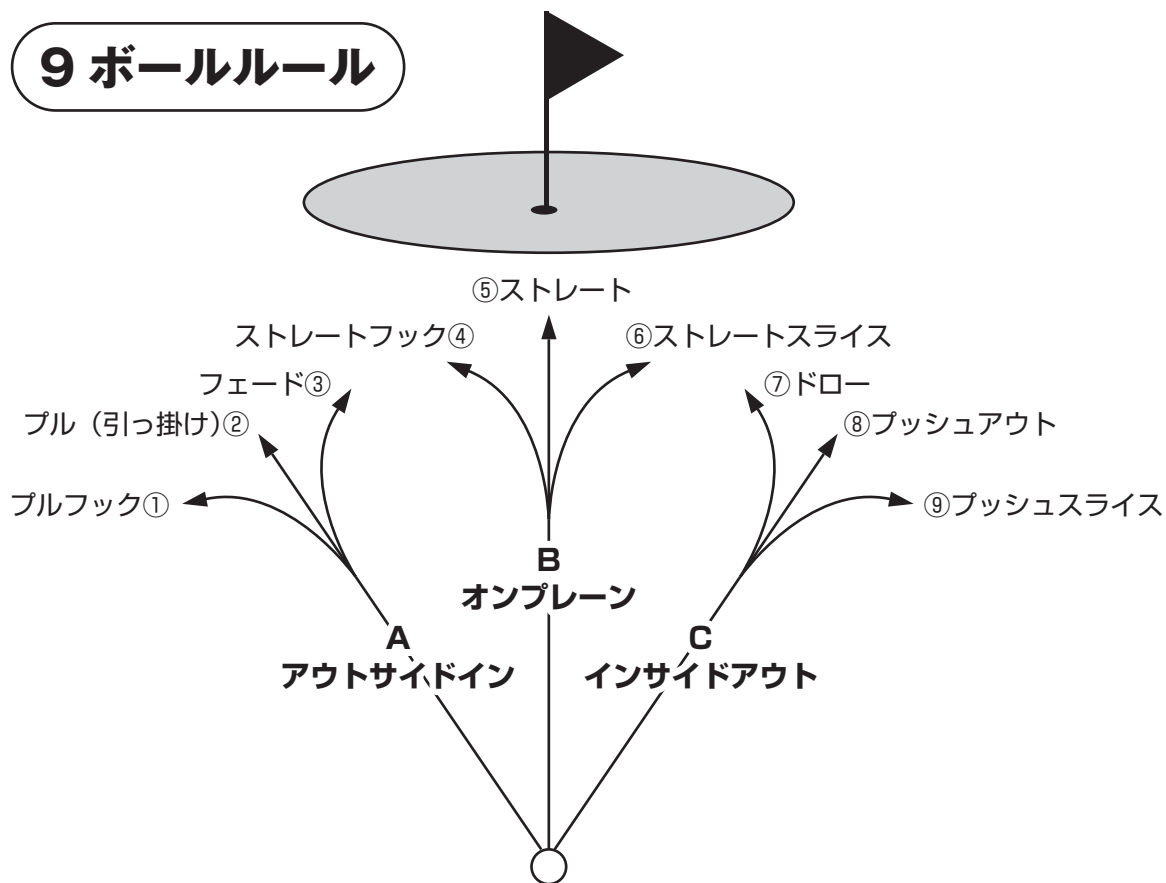
✓ ボールの方向性を決める「9ボールルール」とは？

これでアドレスのポジションについて一通り解説をしました。ここまで読んでいただいて、「そもそもインサイドアウト、アウトサイドインって何?」「フェイスの向きのこと、まだ実感としてイマイチわからないんだけど…」と置いていらっしゃる方もいるかもしれません。

そこで、こうしたスイング軌道とフェイスの向きについて、簡単に理解できるある理論についてお話します。それは「9 (ナイン) ボールルール」というものです。これを覚えておけば、今までお話してきたことがより立体的に理解できるのではないかと思います。

この9ボールルールを理解すれば、100以上のスコアで回る人なら、自分のスイングの問題点を自分でチェックすることがより簡単になりますし、どうすれば直るのかもだいたい見当がつくようになります。また、80台、70台を目指す人にとっては、この理論を知ることによって、ボールを意図的に右に曲げたり左に曲げたりができるようになります。

9ボールルールとはどのようなものか、図で表すとこのようになります。



このボールの位置からグリーンを目指して打っていくわけですが、まずボールの飛び出していく方向には、A. ターゲットよりも左に飛び出す、B. 真っ直ぐ飛び出す、C. 右に飛び出す、の3つのパターンが考えられます。

そこからさらに、①～⑨のように、曲がる方向が3つあるということです。

つまり、出球は3×3つの合計9種類のルートに分かれるわけです。

この、飛び出していくボールの向き、
そして曲がる方向を表したものを「9ボールルール」と呼んでいます。

A～Cは、スイングの軌道のことを言っています。

アウトサイドイン、オンプレーン、インサイドアウトという軌道が、ボールがどちらに飛び出していくのかを決めているのです。

一方、①～⑨はインパクト、すなわちクラブのヘッドがボールに当たる瞬間、フェースの向きがどうなっているかで決まります。これによって9つの弾道に分かれます。

あなたが練習する時は、おそらく⑤の弾道を打とうと練習しているはずですが。

もし⑤のボールを打とうとしていて、ボールの軌道がどうなるかを見れば、自分の今のスイング軌道、フェースの向きがどうなっているかが分かるということです。

これが分かれば、自分はスイングの中でどこを直せばいいのかもわかります。

たとえば、⑤のボールを目指して左に飛び出しているのなら、スイングの軌道に問題があることとなりますので、スイング軌道、すなわちシャフトの向きをストレートで打てるように調整していく必要があります。

また、飛び出す方向が狙った先で左に曲がったり右に曲がったりするのなら、インパクト時にフェースがストレートを打つ方向を向いていないこととなります。

100を切れていない人も、80台、70台を本気で目指している人も、この9ボールルールを理解し、ボールの弾道をコントロールできるようになるかどうか、今後のゴルフ上達を考える上で重要になります。

「スイングの軌道」「フェイスの向き」この2つのうち、最初にやらなければいけないのはスイングの軌道です。

スイングの軌道をコントロールできるようになってから、次にフェイスのコントロールを考えましょう。この2つを同時にやろうとすると、なかなか理解することが出来ませんし、どっちもできない、ということになりやすいです。

しかし、2つを分けて練習を重ねていくと、だんだん両方が同時にできるようになるわけですね。

繰り返しになりますが、アドレスはゴルフにおいて一番重要なパートです。

最後にお伝えした9ボールルールと照らし合わせて、どんなアドレスをしているとどんなボールが出るのかということを確認して、スイングの確認ができるようになってください。

小原大二郎

追伸

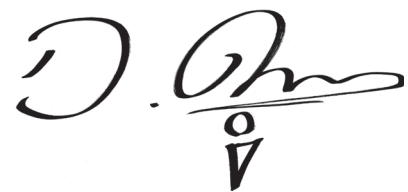
次のページ以降に、私が普段使っているチェック表をつけておきました。

今回お伝えしたチェック項目6つを追加で掲載しています。

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具合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
腕の長さ	<input type="checkbox"/> 右が長い	<input type="checkbox"/> 両腕同じ	<input type="checkbox"/> 左が長い
ボールポジション	<input type="checkbox"/> 左寄り	<input type="checkbox"/> センター	<input type="checkbox"/> 右寄り
重心の位置 (左右)	<input type="checkbox"/> 左寄り	<input type="checkbox"/> センター	<input type="checkbox"/> 右寄り
重心の位置 (前後)	<input type="checkbox"/> 前寄り	<input type="checkbox"/> センター	<input type="checkbox"/> 後ろ寄り

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