

スイング自由自在！

小原大二郎のスイング
解体新書

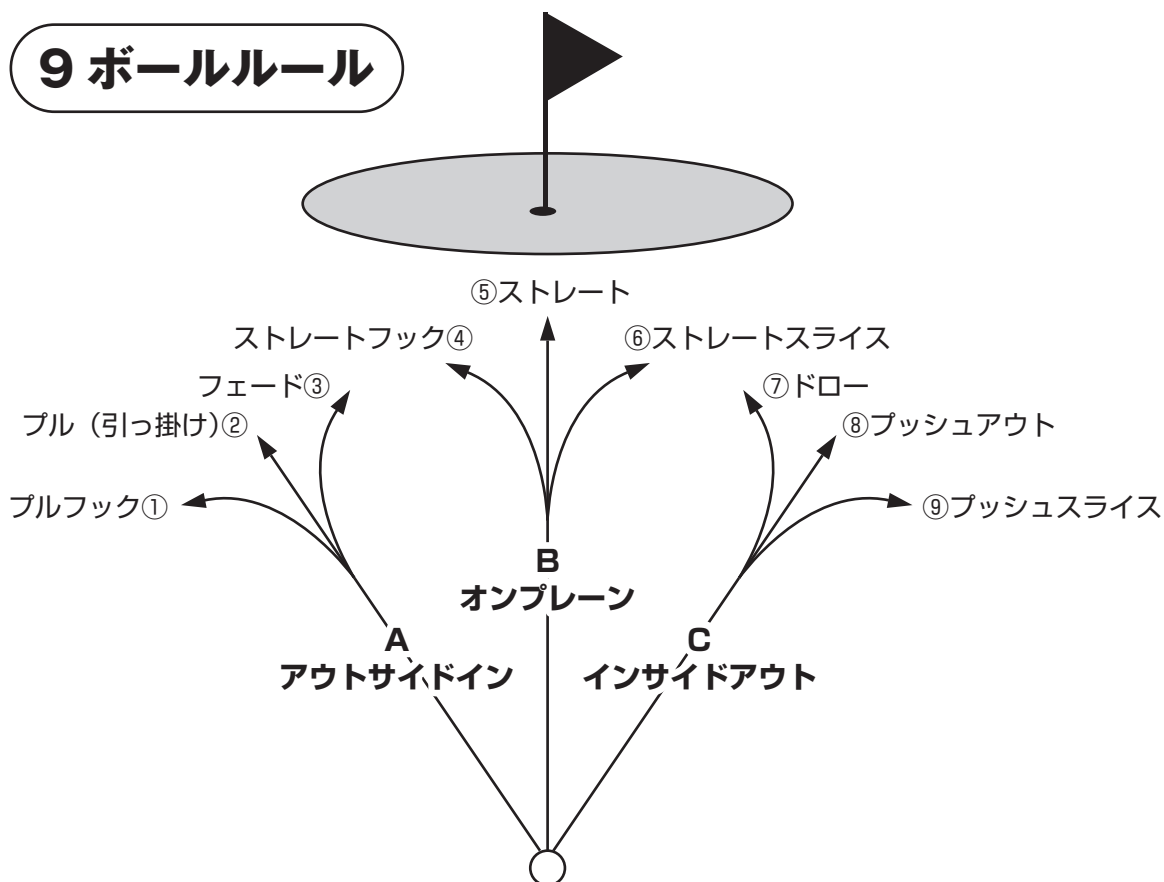
Part4

GOO プロジェクト

Daijiro Obara

バックスイングと9ボールルール

これから2回にわたってバックスイングについてお伝えしていきますが、その前に以前お伝えした「9ボールルール」についてももう一度復習をしておきたいと思います。



これまでアドレスについてお話ししてきたのと同様、スイングの各パーツの動きによって、スライス（フェード）の動きなのか、フック（ドロー）の動きなのかを評価することができます。

このスイング解体新書では基本的にスクエアなスイングを目指すことで⑤のストレートボール、あるいは③のフェードボール、⑦のドローボールが打てるようになることが目的です。各パーツの動きでボールはスライス（フェード）側、フック（ドロー）側にずれていくのですが、注意しておきたいのは、スイングの一つの部分が原因でスライス側、フック側にずれるわけではないということです。

たとえば、スイングの中にボールの曲がる3つの要素（X、Y、Z）があったとして、それぞれ

が「X=フック」「Y=スライス」「Z=スライス」の要素を含んでいたなら、スライスの要素が「+1」となって、必然的にボールがスライスする、というわけです。

このように、ボールが曲がる要素というのは、無意識のうちに相殺されています。

これはプロであっても同様で、スイングのごく一部だけが影響を与えているのではなく、パーツごとの動きが相殺されて、ストレートボール、スライスボール、ドローボールという出球が決まります。

私がグリップやアドレスでまずはオールスクエアなスイングをおすすめしているのは、クセのないスイングを身につけておけば、後でどのようなボールを打とうとする時にも打ちやすいからです。スタートを間違えてしまうと、思わぬクセが付いてしまいます。

確実なスイングを身につけるためにも、いきなりフルスイングのバックスイングに行くのではなく、今回は「腰から腰」に限定して話を進めていきます。

腰から腰のビジネスゾーンにも大きく影響を与える前傾角度や、腰の動き、頭の動きに始まり、シャフトの向き、シャフトの位置、フェースの向きまで、一つひとつ確認していきたいと思います。

なぜ「腰から腰」なのか？ ～ビジネスゾーン～

ここでは腰から腰のバックスイングのみを取り上げています。

なぜ「腰から腰」なのかというと、私がアマチュアゴルファーのみなさんにお伝えしている「ビジネスゾーン」と深い関係があります。

ビジネスゾーンとは、腰の高さから腰の高さまでのスイング、すなわちクラブが地面と平行な位置から平行な位置までのスイングのことを言います。

なぜビジネスゾーンという名前があるのかというと、プロゴルファー達はこの腰から腰のビジネスゾーンがいかに正しくできるかどうかで「ゴルフの道で仕事=ビジネスができるかが決まる」と言われているからです。

小さいスイングではありますが、ここを完璧にできるようになるには、途方もない練習量が必要で、ここにゴルフのすべてが詰まっていると言っても過言ではありません。

プロゴルファーたちはフルショットばかりではなく、日々この腰から腰の基本練習にたくさんの時間を費やしているのです。

ビジネスゾーンには大きく3つのポイントがあります。

1. フェースの向き 2. シャフトの向き 3. シャフトの位置

大きく分けるとこの3つなのですが、この3つがしっかりできるようになるには、4つのポイントを押さえる必要があります。

1. 前傾角度 2. 腰の動き（左右）
3. 頭部の軸（左右） 4. 頭の動き（前後）

これらのポイントを押さえる必要があります。

すぐには難しいかもしれませんが、ここをしっかりと練習することが上達の一番の近道です。

ここから先は、ビジネスゾーンを知っているということが前提で話を進めていきます。

腰から腰における前傾角度 ～バックスイング編～

バックスイングで腕を動かすときに、

アドレス時の体の前傾角度が変わらないようにすることが大切になります。



伸び上がる



変化なし



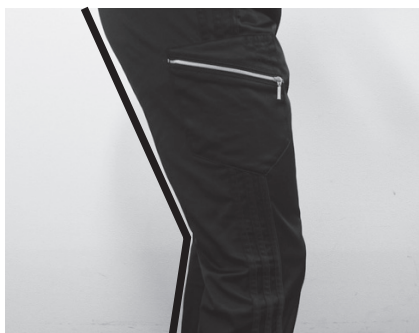
沈み込む

伸び上がりとは、スイングの始動からバックスイングまでの間に、前傾角度が保たれずに起き上がってしまうことを言います。

逆に沈み込みとは、体が下に沈んでしまうことを言います。

この伸び上がりと沈み込みを引き起こす可能性のある体の場所は、以下の3つです。

1. 膝の前傾角度
2. 股関節の前傾角度
3. 背骨の前傾角度（猫背にならないようにする）



膝の前傾角度



股関節の前傾角度



背骨の前傾角度

前傾角度が上下してしまうと、トップやダフりの原因となります。

アドレス時だけでなく、バックスイングを腰まで上げた時にこの3つが構成する前傾角度を変えずにクラブを上げているか、前傾角度が変わっていないかどうかを一人で練習するときにも確認する必要があります。

この伸び上がりとしみ込みを引き起こす可能性のある3つの要因のうち、特に気をつけたほうがいいのは膝です。

特に右膝の角度が伸び上がる人がとても多いのですが、バックスイング時は膝、特に右膝が伸びていないかをしっかりチェックしましょう。



しかし、右の膝が伸びないようにといても、膝が変わらないように意識するだけではなかなか難しいようです。

そのような場合は、膝の裏の角度が変わらないようにすることがポイントになります。

そうすると前傾角度をキープしやすくなります。



今回のような腰から腰の小さいスイングの段階でも、膝は必要以上に動かしてはいけません。

膝の頭が動いていなくても、膝が屈伸してしまっているのはよくありません。

この膝の角度の他にも「股関節の前傾角度」と「背骨の前傾角度」にも注意します。股関節が動いたり、背骨が猫背になったり反りすぎたりしないようにしましょう。



股関節が動いている悪い例



背骨が猫背の悪い例



背骨が反りすぎの悪い例

腰から腰における腰の動き（左右） ～バックスイング編～

腰から腰のバックスイングでは、頭と同様に、腰が右に動いたり左に動いたりということがないように気をつける必要があります。



左に動く



変化なし



右に動く

バックスイングの時には腰が右に動いてしまうことのほうが多いと思います。腰から腰のバックスイングの時、腰に無駄な動きがないようにすることはとても重要です。

腰から腰のバックスイングの時、腰はわずかではありますが回転します。そこで特に大事なことは、バックスイングでまず右のおしりの位置が変わらないように回転する必要があります。

特にクラブを上げて行く時に、右のおしりのほっぺたが必要以上に右にズレすぎてしまう人が多いので注意してください。いわゆる「スウェー」という動きです。

右に動かないようにするには、お尻の左のほっぺた（バックスイングで動くほうと逆のほう）のラインが変化しないように気をつけることです。

この左のラインがずれると、腰から腰のバックスイングならまだしも、これから肩から肩、フルスイングをするときにスウェーしやすくなる原因にもなります。

おしりの位置が動かないように気をつけるだけで改善されればいいのですが、なかなか修正が来ない場合もあるようです。

実は、バックスイングで腰が動いてしまう原因は重心の位置にあります。

具体的に言うと、バックスイングでクラブを上げていったときに、足の外側（小指側）に重心がかかると、腰が動いてしまうのです。

そうならないためには、右足の土踏まずでしっかりと重心を受け止められるようにすることです。そうすることで、腰が大きく右に動く（スウェー）することはなくなります。

その逆に、バックスイングで、いわゆる右のおしりが左に動いてしまう人もいます。

いわゆる「スピニアウト」と言われる動きです。

スピニアウトが出てしまう人は重心が正しく土踏まずに乗っておらず、左足に重心が乗ってしまっている場合に起こりやすいです。

腰から腰の練習をしているうちは、お尻のほっぺたのラインが動かないように、重心が土踏まずに来ているかどうかを気をつけるようにしましょう。

そうすることで、左右の動きをなくすことができます。

腰から腰のような小さい動きでも重心の位置をしっかりとしておくことで、これからバックスイングを大きくしていく際に起こりやすい大きいミスを防ぐことができます。

腰から腰における頭部の軸（左右） ～バックスイング編～

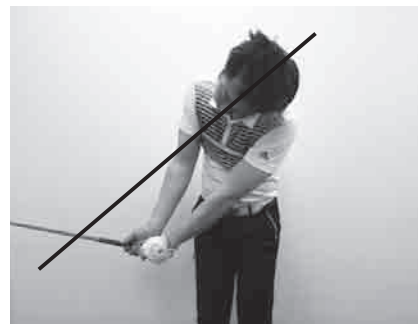
腰から腰のバックスイングでは頭は右に動いたり左に動いたりしないように注意しましょう。



右に動く



変化なし



左に動く

アドレスの頭の位置をキープしてスイングすることがセオリーなのですが、どうしても頭が動いてしまう人も少なくありません。

頭が左右に動く原因としては、正しいクラブの動きをしようとするあまり、目が動いてしまうということが考えられます。

目が動くと、顔も動いてしまいやすいのです。アマチュアゴルファーの場合、スイングでクラブヘッドが動くことで、クラブを目が追ってしまい、頭も動いているということが多いようです。

どうしても頭の位置が変化してしまう人は、逆に目を固定してしまえばそれが防げるということです。

そのために**一番大切なのは、目が泳がないようにすることです。**

では、具体的にどこを見たらいいのでしょうか。

これには主に二つのやり方があると思います。

- 1. ボールのどこか一点、たとえばディンプルの一点だけを見つめる**
(その一点から目を離さないように打つ)
- 2. ボールをぼーっと見る**

主にこの2つでしょうか。

しかし、どこを見るかというのは実はあまり重要ではなく、大切なことは視界を動かさないようにすることです。

つまり、どこを見るかということではなく、画面が動かないかどうかということのほうが重要なのです。

テレビ画面でカメラが右に左に動くと、自分が動いていないのに気持ち悪くなることはないでしょうか。

実はそれと少し似ているところがあって「どこを見るか」というのはあまり問題ではなく、画面を動かさないようにすること、すなわち眼球を固定しておくことが大事なのです。

眼球が固定されていれば、左右の頭の振れをなくすることができます。

そのために「一点だけを見つめる」のがよいのか、「ボールをぼーっと見る」ほうが合っているのかは人によって違いますので、自分に合っている方法を選ぶようにしてください。

頭の動きについてここまで述べましたが、実は顔の向きを左や右に傾けずにストレートに保つことができればうまくいきます。

顔の向きさえストレート（まっすぐにして傾けないように）にしていれば、下半身の軸と上半身の軸が連動して正しいスイング軸を保つことができるのです。



顔が右に傾いている



顔の傾きに変化なし



顔が左に傾いている

ゴルフスイングというのはそもそも、スイング軸に対して直角に回転することが重要です。

ゴルフでのスイング軸というものは下半身の軸と、上半身の軸の二つあります。

少し難しい話になるので詳しいことは省略しますが、顔の向きさえストレート（まっすぐ、傾けない）にしていれば、全てが連動して軸が安定してきます。

ここで確認している腰の動き、頭の動きなど、一つひとつのパーツを確認していく過程も大事ですが、最終的には顔の向きが正しければ、すべてが連動してうまくいくようになります。

ですので、頭の動きだけではなく顔の向きもしっかりとチェックするようにしましょう。

腰から腰における頭の動き（前後） ～バックスイング編～

頭の動きの左右と同じく、頭が前に動いたり後ろに動いたりしないようにも気をつけなければなりません。



前に動く

変化なし

後ろに動く

この前後の動きというのは、身体の重心の位置がずれることで起こることが多いようです。

頭の位置が前後することによって、ボールがクラブフェースのどこに当たるかが変わってしまいます。

頭が前に動けば当然クラブフェースの手前側（ヒール）に当たってしまいます。

逆に重心が後ろに動けば、クラブフェースの先端側（トゥ）に当たってしまいます。

いずれのショットもボールが極端に右に飛び出すボールになります。

いわゆるシャンクと言われるものです。

初心者の場合、特に長いクラブはボールが先端に当たりやすく、短いクラブは根元に当たりやすい傾向があります。

そうしたシャンクが出る場合は、全体重を足の裏で感じて、重心が前や後ろにいかないようにすることで、シャンクが改善できます。

腰から腰における頭の動きはとても大切です。

「頭の位置を前後に変化させないようにしましょう」と言う人は多いですが、それを実際にどう実現すればいいのかについて語られることは少ないようです。

頭の前後の位置が変化しないようにするには、実は足の裏に重心を感じるようにするとうまくいくことが多いです。

上体をコントロールするのではなく、足の裏の重心を作ってしまうのです。

全体重を足の裏で感じることができれば、頭が前に行くことはほとんどありません。頭が動いていないか、頭を動かさないようにしようと思えるよりも、その土台を意識したほうがうまくいきます。

ポイントは足の裏を意識すること。そうすることによって必然的に頭の前後の位置もいい位置になってくるはずです。

腰から腰におけるシャフトの向き ～バックスイング編～

次に、腰から腰のバックスイングにおけるシャフトの向きについてです。

バックスイングでのシャフトの向きは、腰の高さに上がった時にターゲットラインと平行になるようにします。



インサイド



オンプレーン



アウトサイド

ターゲットラインと平行になっているのがオンプレーン、後ろから見て内側に向いているのがインサイド、外側に向いているのがアウトサイドです。

シャフトの向きはスイング軌道においてキモになるもので、ゴルフスイングに最も大きな影響を与えています。

シャフトの向きがオンプレーンになっていないと、まっすぐではなく左右の方向にボールが飛び出すことになります。

具体的に9ボールルールに照らし合わせてみると、そのボールの飛び出す方向がわかります。インサイドアウトなら、Cの右方向にボールが飛び出して、⑦ドロー、⑧プッシュアウト、⑨プッシュスライスの弾道のいずれかになります。

アウトサイドインなら、Aの左方向に飛び出して、①プルフック、②プル（引っ掛け）、③フェードのいずれかになります。

このように、シャフトの向きがスイング軌道やボールの方向性に大きく影響します。

ここで間違えてしまうと、いくらボールの曲がりや上手くコントロールできたとしても全てが水の泡になってしまいます。

しかしながら、このシャフトの位置のことを意外と多くの方が気にせずにスイングをしていらっしゃるようです。

腰から腰の正しいシャフトの向きをしっかりと確認し、練習が必要です。

腰から腰のシャフトの位置 ～バックスイング編～

シャフトの向きはターゲットラインと平行にすることは理解いただけたと思いますが、シャフトの横の位置はつま先のラインに来るようにします。



つま先よりも前・外側



つま先のライン



つま先よりも後ろ・内側

このシャフトの位置がつま先のラインよりも前や外側に来てしまうと、アウトサイドインのスイング軌道になりボールが左に出やすくなります。

具体的には、9ボールルールのA方向のボール（右方向の①プルフック、②プル、③フェード）が出やすくなりますし、シャンクも出やすくなります。

逆に、シャフトの位置が内側に来てしまうとインサイドアウトのスイング軌道になりボールがCの方向（右方向の⑦ドロー、⑧プッシュアウト、⑨プッシュスライス）に飛び出しやすくなります。

このシャフトの位置に大きな影響を与えているのが、手と体の間の距離感です。



腕と身体が詰まっている



そのまま上がっている



腕と身体が開いている

腕と身体の間が詰まっていると、インサイドアウトのスイング軌道になりやすく、腕と身体の間が極端に開いていると、アウトサイドインのスイング軌道になりやすくなります。

シャフトの向きとシャフトの位置は、どちらもあなたのゴルフに大きな影響を与える要素になりますので、常に鏡や自分の目視で確認をするようにしましょう。

腰から腰におけるフェースの向き ～バックスイング編～

腰から腰のバックスイングにおけるフェースの向きについてです。バックスイングで、ヘッドが腰の高さのところに来た時、まず覚えなければいけないのが「正しいフェースの向き」です。これは時計の短針でたとえると「10～12時の間」に納まっていればほぼ正しい範囲です。



10時のフェースの向き



12時のフェースの向き



14時のフェースの向き

理想はエッジの向きが時計の針にたとえて「12時」を指しているのが理想です。

これより前にも後にもずれると、極端にボールが曲がるスイングになります。

せめて10時から12時の間に収めるようにしましょう。

9ボールルールに沿って具体的に説明すると、フェースの向きが10時に寄ってしまった場合、曲がる方向は左方向（9ボールルールの①、④、⑦の方向）になります。

当然、10時をさらに超えて9時ぐらいを指してしまうと、ボールはさらに大きく左に曲がることになります。

逆に14時寄りになると、曲がる方向は右方向（9ボールルールの③、⑥、⑨の方向）になります。

さらにその度合いが大きくなればなるほど大きく右に曲がってしまいます。

どんなゴルファーであっても、このフェースの向きは10～12時の範囲に収まっていることが大切です。



ここでもし極端に10～12時のレンジを越えているようなら、右に左に曲がりやすくなりますので、いったんグリップやアドレスのところにも戻りつつ、自分の今の状態をきちんと確認するようにしましょう。

さて、それでは腰から腰までのバックスイングで自分の理想のフェースの向きは、どのように作っていけばいいのでしょうか？

その答えは、各個人の体力や、柔軟性といったものから導き出す必要があります。

基本となるベースはあくまで「12時」にしてほしいのですが、12時にすると、アマチュアはどうしても球が右に曲がり易くなることがあります。

その場合は、フェースの基本の向きは12時だけれども、11時や10時の方向にするとという選択肢もあります。

一番の理想は、腰から腰のスイングでボールを打ってみることで、自分に合ったフェースの向きを見つけることです。

ざっくりと10時、11時、12時、それぞれで打ってみて、自分で一番しっくり来る、自分なりのスクエアを見つけることが一番です。

また、

このフェースの向きはグリップからも影響を受けています。

スクエアグリップの人であれば、フェースの向きが必然的に12時の位置に来ると思います。

ここではグリップから全てスクエアを推奨しているので、それに従っていれば必然的にフェースの向きも12時になりやすいはずです。

しかし、グリップをストロンググリップで握っている人は、フェースの向きが10時の方向になりやすくなっています。

もちろんこの場合、ボールの弾道はフック傾向になります。

一方、ウィーク気味に握っている人はフェースの向きがオープン気味になって、スライス傾向になります。



フェースの向きが気になった場合は、まずグリップを確認するようにしましょう。何度も申し上げているように、グリップがその後のスイングを決定付けてしまうというのは、ここにも現れています。

教科書的に「フェースの向きは●時」と言えれば簡単なのですが、グリップの選択やその他の要因によっても変わってきます。

ここで大切なことは、すべてにおいてスクエアを目指すのが理想ではありますが、それができないときは、自分の個性を受け入れることも必要とだということです。

その場合「ストロンググリップの人は腰から腰のバックスイングでフェースの向きが10時方向になる。

そのためフックボールが出やすい。だから気をつけよう」ということです。

ゴルフというのはある一定の幅の中での「許容範囲」というものがあります。

その許容範囲の中で自分のスクエアを見つけていくことが、自分に合ったスイングを作る近道です。

なお、このチェックは、自分のグリップが本当にスクエアになっているかどうかを確かめることにも使えます。

どういうことかという「いつもはスクエアグリップにしているはずなのに、なぜかフェースの向きが10時寄りになっている」ことに気づいたとしましょう。

そこでよくよくグリップを確認してみたら「スクエアで握っているつもりでも、いつの間にかストロング寄りになっていた・・・」ということもわかります。フェースの向きを確認することで、このようなことにも気づけるということです。



この腰から腰のフェースの角度については、100を切るか切らないかぐらいの人の場合、まだ知らない人も多いようです。

平均スコア80台の人であれば理解している人もいますが、運動神経のよさだけで80台に来たような人の場合は、あまり分かってないということもあります。

実は、このフェースの向きを知って練習するだけでも、大きく右に左に曲げる要素を一つ減らすことになります。もっと気にした方がいいと思うのに意外と知られていないので、今後気にかけて練習の中で確認していくようにしましょう。

フェースの向きに関する補足

先ほど私は腰から腰のバックスイングで、フェースの向きは「12時に」とお伝えしました。実際に科学的にスイングを分析した場合、腰から腰のバックスイングはフェースの向きは「12時」になりますし、フォローも「12時」になることが理想です。

しかし、ゴルフのレッスンプロによっては、「腰から腰のバックスイングのフェースの向きは10時にしなさい」「11時にしなさい」というように、違うことを言っているのを聞いたり読んだりしたことがあるかもしれません。

これはどういうことかということ、そのコーチのゴルフに対する考え方の違いだと思います。

ゴルフと言うのは人間が行うことで、人それぞれの体の特徴を加味して考える必要があるからです。

当たり前のことですが、全てのゴルファーがいわゆるアスリートではなく、筋力のある人もいればいない人もいます。

身体の柔らかい人もいますし硬い人もいます。毎日クラブを握れる人もいれば、いわゆる「週末ゴルファー」という方もいます。

11時にしなさい、10時にしなさいと主張するレッスンプロは、
「アスリートゴルファーが11時、10時を目指すと結局真っ直ぐ行かないけれど、アマチュアは筋力もないし体も硬い。そんな週末ゴルファーがゴルフをするなら、11時、10時にしておいたほうが結果としてまっすぐボールが飛ぶ」

「だからフェースの向きを11時、10時にしたほうがいい。それが正しい道だ」

こういう考えに基づいて言っているのだと思います。

確かにゴルフは一定の許容範囲がありますので、自分の体のことを考えて、11時、10時にしたほうが、より優しくゴルフができるという考え方は、ある意味合理的だと私も思います。

実際私もレッスンでは、生徒さんの身体の特性を見抜いて、細かい説明をすることなく「11時で」「10時で」と言ってしまうことはあります。

それでもなぜ、

私がここであえて「12時」を薦めているかということ、やはりそれが科学的に理にかなっているからです。

少し難しい話になりますが、どういうことかということ、スイングを科学的に分析すれば、腰から腰のバックスイングにおけるフェースの向きが12時であれば、回転軸に対するベクトルのエネルギーをロスすることはありません。

11時、10時の場合は、どうしてもベクトルのエネルギーをロスしてしまいます。

このスイング解体新書では、スイングに対するより深い理解を得て、ご自身のゴルフに活かしていただきたいという目的があります。

ここで何の説明もなく11時、10時とお伝えしてしまうと、それが真実だと勘違いしてしまう可能性もあります。

それは私の意図するところではありません。

そのため、ここではあえて「12時」というふうにお伝えしています。

また、スクエアでクラブを振ることのできるスキルやセンスを持っているのに、いきなり間違っ
たやり方をおすすめしてしまうことを避ける意味もあります。

こうした事実を知った上でなら、フェースの向きで「11時」や「10時」を選択するのは決して悪いことではありません。

ですがそこまでしっかり理解した上で選択をしていただいたほうが今後のあなたのためになると考えています。

勉強熱心な方や100や90を切っている中級以上の人にとっては、私がここで「12時」と書いているのを不思議に思ったかもしれません。

あるいは、混乱した方もいるかもしれません。

しかし、

「まずは正しいやり方、科学的に人間の骨格にそった正しい方法でやってみる」「やってみて、そこからその人にあった選択をする」

というのが順番ではないかというのが、今の私の考えです。

フェースの向きに関する補足

ここまで「腰から腰」のバックスイングにおける前傾角度や、腰の動き、頭の動きから、シャフトの向き、シャフトの位置、フェースの向きまでを、一つひとつ確認してきました。

かなり細かい説明も加えてしまいましたが、ここでは大きく「フェースの向き」と「シャフトの向き」がしっかりできていて、さらに顔の向きが動いていなければ、ひとまずは大丈夫とっていただいて結構です。

特に顔の向きがある程度正しくキープしていれば、腰の向きもうまくいくことが多いです。

ですので、身体的位置がずれてしまう人は、スイング中に顔の向きをまっすぐにしたままスイングしてみましょう。

顔を動かさないようにすることで、スイング軸に対して正しい回転ができるようになります。

小原大二郎

追伸

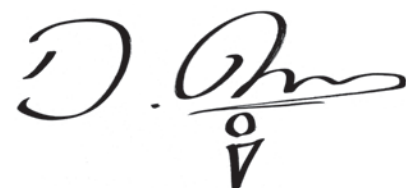
次のページ以降に、私が普段使っているチェック表をつけておきました。

今回もチェック項目を4つを追加しています。

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
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

トックスイング

	<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	<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"/>

ダウンスイング

	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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"/>
	<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