

スイング自由自在！

小原大二郎のスイング
解体新書

Part5

GOO プロジェクト

Daijiro Obara

バックスイングと9ボールルール

前は腰から腰までのバックスイングの動きについてお話ししましたが、今回は肩から肩までのバックスイングの動きについてです。

基本的なところは、腰から腰のバックスイングと同じと思っていただいてもかまいません。

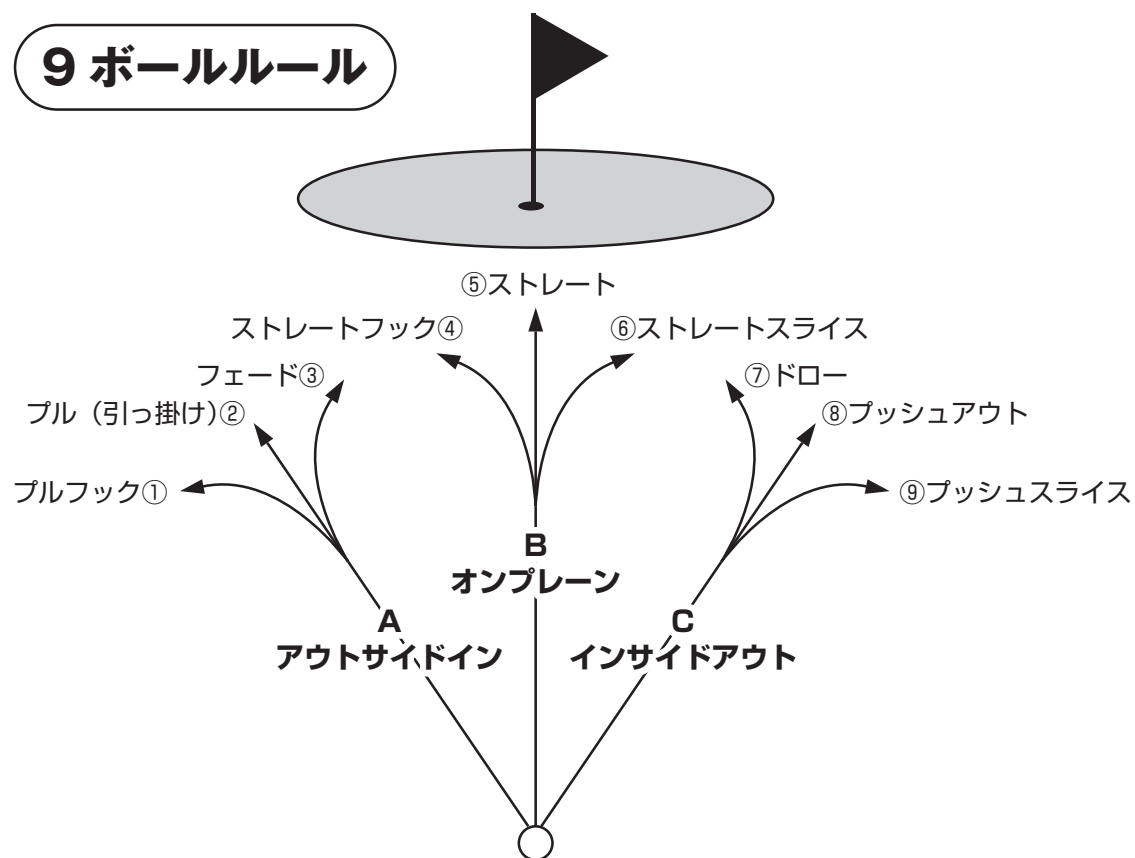
ですが、肩から肩のバックスイングでは、腰から腰のときにはできていたのに、肩から肩までになるとできなくなる、ということもあります。

そうならないように、改めて確認しながら練習をしましょう。

肩から肩のバックスイングでは、腰から腰のときにチェックする項目にさらに1項目が加わって、チェック項目は以下の8項目になります。

- 前傾角度
- 腰の動き（左右）
- 肩の回転度合
- 頭部の軸（左右）
- 頭の動き（前後）
- シャフトの向き
- シャフトの位置
- フェースの向き

そして、それぞれの項目で再度確認しておきたいのが、この「9ボールルール」です。



「前傾角度」「腰の動き（左右）」「肩の回転度合」「頭部の軸（左右）」「頭の動き（前後）」「シャフトの向き」「シャフトの位置」「フェースの向き」のそれぞれの傾向によって、打ち出す方向やボールの曲がりが変わってきます。

自分にどのような傾向があって、それをえるにはどうすればいいのかを知っておくだけで、あなたのスイングが変わって来るはずですよ。

肩から肩における前傾角度 ～バックスイング編～

腰から腰のバックスイングと同様、肩から肩でも腕を動かすときに体の前傾角度がアドレス時と変わらないようにスイングを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、バックスイング時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。

腰から腰のスイングと同じように伸び上がりや沈み込みはミート率に影響します。前傾角度が上下してしまうと、トップやダフリの原因となります。

バックスイングで伸び上がっている場合は、ダウンスイングでも伸び上がったままになっていればトップしますし、バックスイングの反動でダウンスイングが沈み込んだ場合はダフリが起こります。

一方、バックスイングで沈み込んでいる場合、ダウンスイングでも沈み込んだままであればダフリが出ますが、反動でダウンスイングが伸び上がればトップが出ます。

たいていの場合、バックスイングで沈み込んでいればダウンスイングでも沈み込んだままになることが多いですし、伸び上がった人はそのままダウンスイングを迎えることが多いです。ですが、練習で無理やり矯正をしていたりすると、バックスイングの反動からダウンスイングで逆の動作が出てしまうということです。

どちらにしても前傾角度の伸び上がりや沈み込みはミート率を下げたまま、ミスヒットを誘発してしまいがちですので、前傾角度がキープできているかどうかは必ず確認しましょう。

腰から腰と同様、前傾角度を保って打つには、

1. 膝の前傾角度、2. 股関節（腰）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）の3つの角度が重要になってきます。

この3つは主にミート率にかかわるものです。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どうか、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。



膝の前傾角度



股関節の前傾角度



背骨の前傾角度

この伸び上がりや沈み込みを引き起こす可能性のある3つの要因のうち、まず最初にチェックするのは、右ひざの角度です。

バックスイング時に右膝の角度が伸び上がる人が多いのですが、そうならないようにするためには、膝の裏の角度が変わっていないかをしっかりチェックしましょう。

そうすることで前傾角度をキープしやすくなります。



右膝が曲がっている悪い例

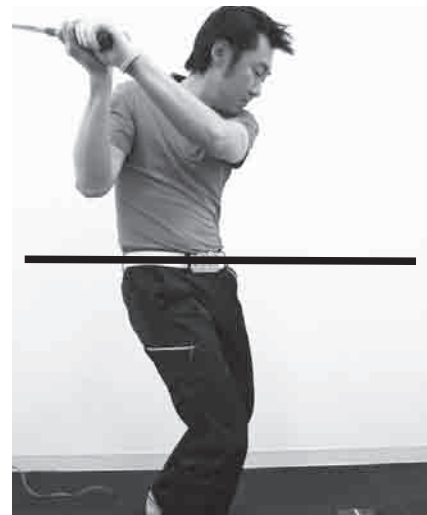
また、腰の前傾角度の核となるのが、腰の股関節です。

アドレスで作った股関節の角度がトップまで変わらずに振ることができればいいのですが、そこが変わってしまうと、ダフったりトップしたりする一番の要因を作ってしまう。

姿勢が変わらずにクラブを上げていくようにしましょう。



アドレス時と同じ前傾角度を保つ



股関節が動いている悪い例

3つ目に大切なのが、背骨が猫背になっていないことです。背中は伸ばして構えるようにするのは、腰から腰のときとほぼ同じです。

しかし、

アドレスで姿勢よく構えてバックスイングを肩まで上げていく途中で、背骨が反ったり曲がったりしないように身体を回転させていくことが大切です。

アドレスの時に正しくしていても、バックスイングを上げたときに背中が緩んでしまうことがあります。

こうになってしまうのは、アドレス時に無理をして背骨を真っすぐにしようするあまり、スイング時に身体が緩んでしまうことが原因です。

そうならないために、私はレッスンなどでは「『自分の普段の姿勢よりもちょっといい』ぐらいの姿勢にするといいですよ」とお伝えしています。

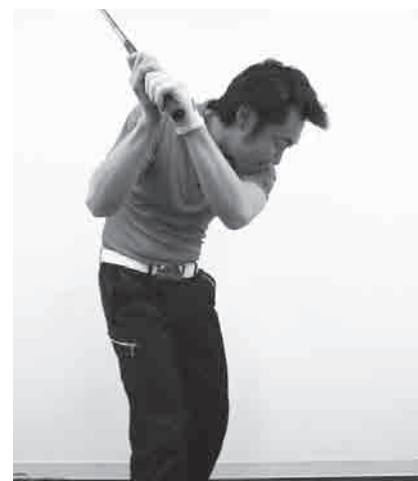
その人がもともと持っている姿勢をもとにして、それからほんの少しだけいい姿勢を取るようになれば、バックスイング時にもその人に合った真っすぐの姿勢になることが多いようです。



背中が反っている反動でかがんでいる



背中がまっすぐ



猫背になっている



背中が反っている反動でかがんでいる



背中がまっすぐ



猫背になっている

背骨についてもそうですが、これらは全てアドレスが原因となっていることがほとんどです。そうならないためにも、アドレス時から前傾角度をしっかりと確認することをおこたらないようにしましょう。

よく前傾角度というと、頭が伸び上がっているかどうかということが言われますが、頭よりもむしろ膝、腰、猫背の3つに大きな問題があることが多いです。

今の時点で問題がなかったとしても、この3つを常に意識しておくことが大事です。

肩から肩における腰の動き（左右） ～バックスイング編～

肩から肩のバックスイングでも、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注意しましょう。



左に動く



変化なし



右に動く

この時に一番多いのが、おしりが右にスウェーしてしまうことです。そのため軸が右にずれて、ダフったりトップしたりするというミスが出やすくなります。

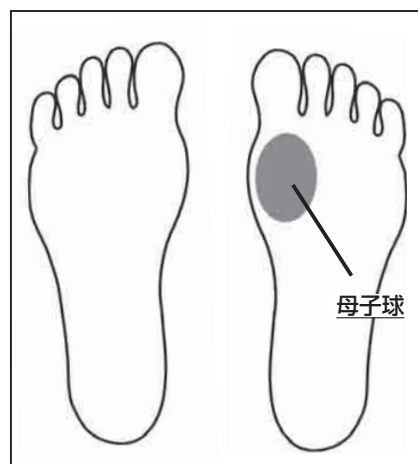
腰から腰のバックスイングでは腰の回転はわずかでしたが、肩から肩のスイングの場合は、右のお尻がずれないようにしつつ腰を斜めに45度ぐらい回転させなければなりません。この時に腰がスウェーしやすくなるので注意が必要です。

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、なかなか修正が出来ない場合は、重心の位置をどのようにコントロールするかが大事になってきます。

その重心の位置のコントロールする上で気にしなければいけないのが足の裏です。

スウェーを避けるためには、バックスイングでクラブを上げていったときに、アドレスで拇指球にかかっていた重心を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します。

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、気をつけましょう。

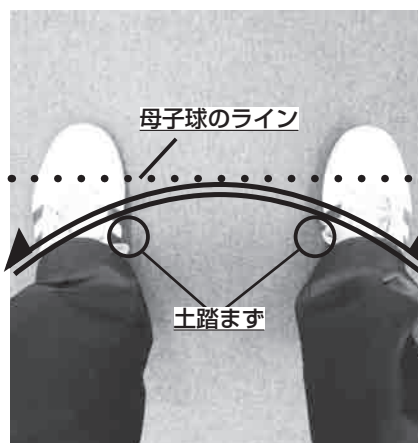


その逆に、バックスイングで、いわゆる右のおしりが左に動いてしまうスピナウトが出てしまう人は重心が正しく土踏まずに乗っておらず、左足に重心が乗ってしまっている場合に起こりやすいです。

話が少しそれますが、ゴルフのスイングというのは回転運動ですので、バックスイングでは重心が弧を描くように動いています。

重心の動きとクラブの動きはリンクしていますので、とても大事です。

ここでアマチュアゴルファーの方が一番犯しやすいミス「デスマーブ」は、右足の小指のほうに体重が乗ってしまうことです。



そうすると外側に重心が乗ってしまいます。

そのことで飛距離をかなりロスすることになります。

アマチュアの方で飛距離が出ない、飛ばない人の原因の9割はこれと言ってもいいかもしれません。

スイング軸は左右にぶらさないように、バックスイング時の重心を土踏まずのところにとどめるようにしましょう。

逆に気をつけなければいけないのが、重心が右に行かないようにと気をつけるあまり、体重が左に乗りすぎる「リバースピボット」にも注意です。

要するに、体重が左に逆に乗り過ぎて、体重が左に乗りながらバックスイングしてしまうのです。これも右足の外側に重心が乗っているときと同様、飛距離を大きくロスしてしまうので要注意です。

肩から肩のスイングでも、腰から腰のスイングと同様、重心の位置には気をつけましょう。
もし肩から肩のバックスイングの時点でスウェーやリバースピボットが起きているようであれば、いったん腰から腰のビジネスゾーンに戻って、正しい腰の動きに注意して練習したほうがよいでしょう。

まずは腰から腰で、足裏の重心の位置をコントロールする練習をやりこむことです。
そうすることで、スイングがよりよい方向に行くようになります。

肩から肩における肩の回転度合 ～バックスイング編～

肩から肩における肩の回転の度合は、スイング軌道を決定付けるのに非常に重要な要素になります。肩から肩のバックスイングでは、肩が適正な回転の角度をしていることが必要です。



肩の回転が 90 度以下



肩が 90 度



肩の回転が 90 度以上

肩から肩のスイングを考える際、背中がターゲットに向くところまで背中を回転させる必要があります。

すなわち肩を 90 度回転させるということです。

肩がアドレス時から 90 度の直角に回転をしているのが理想です。

この肩の回転が大きかったり小さかったりすることによって、スイング軌道がゆがんで、ボールの飛び出す方向が変わってしまいます。

もし肩が90度以下の回転しかしていないと、アウトサイドインのスイング軌道になりやすく、9ボールールのAの方向にボールが飛び出し、プルフックかプル、フェードのいずれかの弾道が出やすくなります。

逆に、肩が回転し過ぎの状態になって、肩が90度以上の回転をすると、インサイドアウトのスイング軌道になりやすくなります。

9ボールールで言えばCの方向にボールが飛び出して、ドローかプッシュアウト、プッシュスライスのいずれかのボールになります。

ちなみに、肩の回転は90度が理想の回転角度ですが、この時の腰の回転角度はおおむね45度になります。

ですので肩から肩のバックスイングで肩の回転がどれぐらいかを確認するときには、肩の回転だけではなく、腰もどれぐらい回っているかを一緒に確認しておくことをオススメします。

さらに、肩を回転させるときに、頭の軸が斜めになっていないかどうかどうも確認しておくことも必要です。

肩から肩における頭部の軸（左右） ～バックスイング編～

腰から腰のバックスイングと同様、肩から肩のバックスイングでも頭が大きく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

頭部の中心に軸があるとすれば、その軸を中心に動いているのが正しい動かし方です。

目線はボールに向けていなければいけないのですが、これは常に顔面が正面を向いていなければいけないというわけではありません。

ではどうするかというと、顔の向きを正面にしたままではなく、顔の面が少し右を向いて、目線がボールのほうを向いたままにします。

ただし、ここで気をつけなければいけないのが、顔を右に向けると顔の面が少し右に向く関係で、ボールから顔が遠ざかったように感じます。

そのため、ボールから遠ざかったことを軸の横ズレと感じる人もいるようですが、それは顔が動いただけで、軸がずれているわけではありません。



アドレス時の写真



左のほっぺたに来るぐらいが目安

軸が横にずれているかどうかは、鏡を見ながらチェックをしましょう。

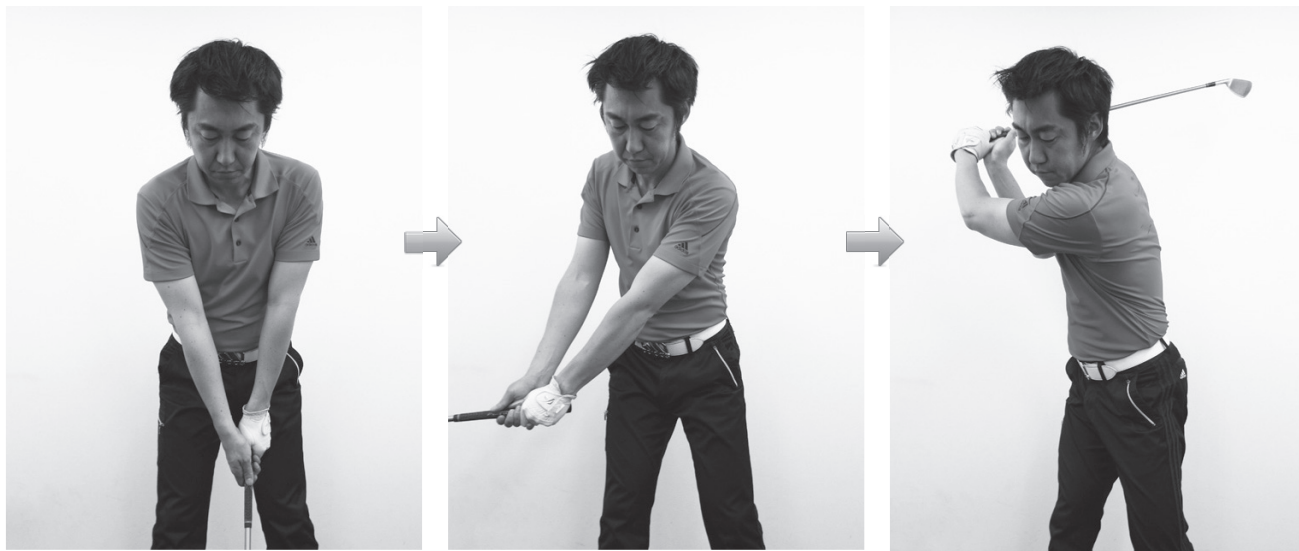
その場合のチェックの基準としては、アドレスの際に鼻があった位置が、トップの時には左のほっぺたぐらいのところに来るのが目安です。

これはあくまで目安なのですが、その人の体の硬さや個人差によって、頭一個分程度動くのは許容範囲とも言えます。

あまり頭が動くのはよくありませんが、そこまでを限度として見てもいいでしょう。

腰から腰のスイングの時と同様、顔の面は動いても視界を動かさないようにすることが大切です。目線さえストレート（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ます。

肩から肩のバックスイングでも顔の面は動きますが、目線の先は動かさない（ボール方向を見つめたままになっている）ように気をつけましょう。



アドレス時

顔の面は動くが…

目線はボールのまま

頭の軸が左右に動いてしまうのは、クラブの動きを追ってしまい目が動くために起こります。

そうならないよう、頭部の軸は動かさずに、串刺しになっているかのように身体を回転させる必要があります。

頭に軸が刺さっているような感じでスイングをして、顔の面は右を向いていても、目線はボールに向いたままにします。

アマチュアのゴルファーの場合、中心の軸が左右に動いてしまうことが多いです。

下半身の軸と上半身の軸を保つための大事なポイントが頭部の軸であり、その軸が安定しているかどうかの目安が目線の向きなのです。

最後に流れを説明すると、

- ①肩の動きは90度の回転
 - ②正しい肩の動きのためには頭の軸が大事
 - ③そのためには目線がボールに向いたままになっていることが大事
- ということです。

目線が正しくスイングができていれば、全てが連動して軸が安定してきます。

肩から肩における頭の動き（前後） ～バックスイング編～

頭部の軸と同じように、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る必要があります。



頭の動きが前後にずれるというのは、体の重心の位置の問題です。

頭が前に動くのならば、重心の位置が前に乗りすぎているわけですし、後ろに動くのならば、重心の位置が後ろになっているということです。

あくまで傾向ですが、構えからのバックスイングで前につんのめってしまった場合、インパクトでは引けてしまうのでアウトサイトインのスイング軌道になりやすくなります。

また、バックスイングで頭が前に出るので、クラブが前に押し出されて、アップライトなスイングになります。

逆に、バックスイングで後ろに行ってしまう場合、インパクトでつんのめるのでインサイトアウトのスイング軌道になりやすくなります。

この場合フラットなスイングにもなっているはずですが。

もちろん、この逆のケースもありますが、あくまで傾向として覚えておくとよいでしょう。

これらの原因を作っているのが重心の位置であり、足の裏の重心の位置になります。

この重心がスイング中にどこにあるかで決まります。

重心がつま先に行っていると頭が前に行きますし、かかると行く頭が後ろに行きます。

このように頭の位置が前後にずれると、スイング軌道をゆがめてボールが飛び出していく方向を間違ったものにしやすくなります。

前後にずれないようにするには、腰から腰のスイングでもお伝えしたように、**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。**

小手先の修正で正しいものにするのではなく、重心の位置を確認することで改善できます。

スイングでは重心をどこに置くのかということが非常に重要で、まず重心の位置を自分でコントロールして正しいものにするので、正しいスイングを作り出せるのが理想です。

実際、全体重を足の裏で感じる事ができれば、頭が前や後ろに行くことはほとんどないと思います。

表面的なところだけをいじって、クラブの見た目のところだけを直してもうまく行きません。頭や上体をコントロールして頭を動かさないようにするのではなく、重心をコントロールすることで正しいスイングを作り出すことを目指しましょう。

肩から肩におけるシャフトの向き ～バックスイング編～

肩から肩のバックスイングにおけるシャフトの向きは、肩にクラブを上げたときのグリップエンドの向きを確認・練習することで、正しいクラブの軌道をつくることができます。



アンダープレーン



オンプレーン



スティーププレー

グリップが肩の高さにきた時にグリップエンドがターゲットライン上を指しているのがオンプレーンです。

グリップエンドがターゲットラインの外側を向いていればアンダープレーン、ターゲットラインの内側を向いていればスティーププレーンとなります。

※ターゲットライン：ターゲットとボールを結んだラインのこと

シャフトの向きがオンプレーンになっていれば、そのままクラブヘッドを下ろしてくると、クラブヘッドがターゲットに対してストレートに動くこととなります。

このシャフトの向きはゴルフスイングに大きな影響を与えており、アンダーまたはスティープになっていると、まっすぐではなく左右の方向にボールが飛び出すこととなります。

アンダープレーンはグリップエンドがターゲットラインの外側を向いており、このシャフトの向きを作ると、スイングがインサイドアウトのスイング軌道になりやすくなります。

また、シャフトが寝ている状態になりやすいので、9ボールルールのCの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。

スティーププレーンはグリップエンドがターゲットラインの内側を向いている状態で、この状態ですとクラブが立った状態（スティープ）になり、アウトサイドインのスイングになりやすくなります。

そのため、9ボールルールのAの方向にボールが飛び出しやすくなって、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。

スライスボールが出やすい人というのは、スティープの傾向が強いことが多いです。

このように、グリップエンドの向きを間違えてしまうと、ボールの方向性が意図した方向に飛ばなくなります。

シャフトの向きがアンダーかスティープのいずれかになってしまっている場合は、肩から肩のバックスイングでグリップエンドの向きがオンプレーンになっているかどうかを確認しましょう。

肩から肩のシャフトの位置 ～バックスイング編～

肩から肩のシャフトの位置が正しくオンプレーンになっているかを決めるのは、肩の回転を考えた上で、1. 肩と肩を結んだ線 2. 左腕とクラブシャフトの線 この2つによって決まります。



アウトサイド



2つのラインが一直線



インサイド

肩から肩のバックスイングでのオンプレーンなシャフトの位置とは、「肩と肩を結んだ線」と「左腕とクラブシャフトの線」の2つが一直線上に来ていれば、オンプレーンということになります。

一方、肩と肩を結んだ線よりも左腕とクラブシャフトの線が下に来ていたら、インサイドになります。その場合、スイング軌道は9ボールルールのCの軌道（右方向の⑦ドロウ、⑧プッシュアウト、⑨プッシュスライス）となりますので、ボールをまっすぐ打ち出すことはできません。

また、肩と肩を結んだ線よりも左腕とクラブシャフトの線が上に来ていたら、アウトサイドになりますので、9ボールルールAの軌道を取り、ボールを曲げる原因にもなります（右方向の①プルフック、②プル、③フェード）。

この形を正しくできるようになるためには、何がポイントになるかという、感覚的なものになりますが、バックスイングを上げていくときに、手元を右肩の上に持ってくるイメージにすると、自然にオンプレーンスイングになることが多いです。



手元を右肩の上に持ってくる

シャフトの向きと同様、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です。

常に鏡や自分の目で確認をするようにしましょう。

肩から肩におけるフェースの向き ～バックスイング編～

バックスイングにおける肩から肩の最後はフェースの向きについてです。

まずシャフトの向きが正しいことを前提として、グリップエンドが正しい向きになっていることが前提です。このフェースの向きは自分で確認することができます。



クローズ



スクエア



オープン

シャフトの向きが正しいとして、シャフトのラインとエッジのラインが一直線上に見えれば、フェースの向きはスクエアにあると判断できます。

一方、これに角度がついて見える場合、右や左にボールを曲げる原因になります。

フェースが自分の方向に向いていたらオープンです。

オープンですと、インパクトの瞬間にフェースが開いて右を向いてしまうので、スライスしやすくなりますし、高い弾道になって飛距離もロスしてしまいます。



スクエア

一方、もしフェースの面があまり見えなくなっていたらクローズになっています。クローズの場合はインパクトの瞬間にかぶってしまうのでフックしやすくなります。



オープン



クローズ

まとめ

ここまで「肩から肩」のバックスイングにおける前傾角度や、腰の動き、肩の動き、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。

この肩から肩のバックスイングを練習するときの注意点としては、ここに書いてある順番で練習するようにしましょう。

すなわち、「前傾角度」「腰の動き（左右）」「肩の回転度合」「頭部の軸（左右）」「頭の動き（前後）」を確認してから、「シャフトの向き」「シャフトの位置」「フェースの向き」を確認するということです。

たいていの人はどうしても手先の動き、つまりシャフトの向きやシャフトの位置、フェースの向きを先に練習してしまいがちですが、スイングの軸に関わる部分を先にやった上で、シャフトやフェースを確認するのが正解です。

また、「シャフトの向き」「シャフトの位置」「フェイスの向き」についても、この順番どおりに練習をしていくことが大切です。

多くのアマチュアゴルファーはフェースの向きだけを練習してしまいがちですが、球筋（9ボールルールのABCの3つの出球と3種類の曲がり）に与える影響度がまさにこの順番になっていますので、重要な順に練習することをおすすめします。

意外と見落としがちなところですが、ゴルフの練習をするうえで大切なのは順番です。練習する順番を間違えてしまうと、成果が得られにくくなってしまいます。気をつけましょう。

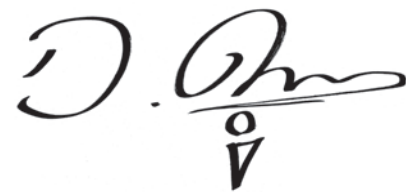
「腰から腰」の時と同様、かなり細かい説明も加えてしまいましたが、もし肩から肩がうまく行かないというときは、腰から腰に戻ってもう一度確認するようにすることをおすすめします。そうすることで、正しいスイングで先に進めることができるはずです。

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8つ追加しています。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。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. Obara' in a cursive style, with a small 'V' mark below the 'a'.

☑ (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

バックスイング

腰から腰 前傾角度 (上下)	<input type="checkbox"/> 伸び上がる	<input type="checkbox"/> 変化なし	<input type="checkbox"/> 沈み込む
腰から腰 腰の動き (左右)	<input type="checkbox"/> 左に動く	<input type="checkbox"/> 変化なし	<input type="checkbox"/> 右に動く
腰から腰 頭部の軸 (左右)	<input type="checkbox"/> 右に動く	<input type="checkbox"/> 変化なし	<input type="checkbox"/> 左に動く
腰から腰 頭の動き (前後)	<input type="checkbox"/> 前に動く	<input type="checkbox"/> 変化なし	<input type="checkbox"/> 後ろに動く
腰から腰 シャフトの向き	<input type="checkbox"/> インサイド	<input type="checkbox"/> オンプレーン	<input type="checkbox"/> アウトサイド
腰から腰 シャフトの位置	<input type="checkbox"/> つま先より後ろ・内側	<input type="checkbox"/> つま先のライン	<input type="checkbox"/> つま先より前・外側
腰から腰 フェースの向き	<input type="checkbox"/> オープン (10 時寄り)	<input type="checkbox"/> スクエア (12 時寄り)	<input type="checkbox"/> クローズ (14 時寄り)
肩から肩前傾角度 (上下)	<input type="checkbox"/> 伸び上がる	<input type="checkbox"/> 変化なし	<input type="checkbox"/> 沈み込む
肩から肩腰の動き (左右)	<input type="checkbox"/> 左に動く	<input type="checkbox"/> 変化なし	<input type="checkbox"/> 右に動く
肩から肩肩の回転度合	<input type="checkbox"/> 90度以下	<input type="checkbox"/> 90度	<input type="checkbox"/> 90度以上
肩から肩肩の回転度合	<input type="checkbox"/> 右に動く	<input type="checkbox"/> 変化なし	<input type="checkbox"/> 左に動く
肩から肩頭の動き (前後)	<input type="checkbox"/> 前に動く	<input type="checkbox"/> 変化なし	<input type="checkbox"/> 後ろに動く
肩から肩シャフトの向き	<input type="checkbox"/> アンダープレーン	<input type="checkbox"/> オンプレーン	<input type="checkbox"/> スティーププレーン
肩から肩シャフトの位置	<input type="checkbox"/> アウトサイド	<input type="checkbox"/> 2ラインが一直線	<input type="checkbox"/> インサイド
肩から肩フェースの向き	<input type="checkbox"/> オープン	<input type="checkbox"/> スクエア	<input type="checkbox"/> クローズ

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"/>
	<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"/>
	<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