

スイング自由自在！

小原大二郎のスイング
解体新書

Part6

GOO プロジェクト

Daijiro Obara

バックスイングと9ボールルール

前回まではバックスイング（腰から腰～肩から肩）について2回にわたってお話ししてきましたが、今回はトップスイングについてです。

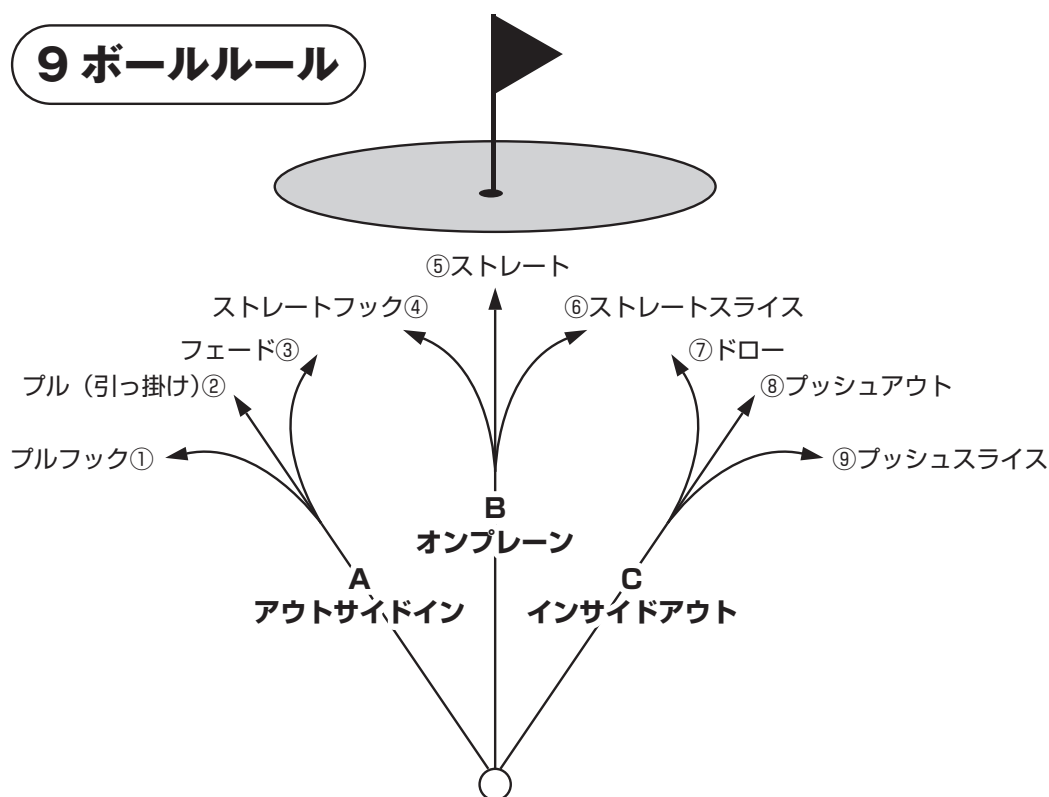
当たり前のことですが、トップスイングは腰から腰、肩から肩のバックスイングから続いているものです。ですので、トップの形がよくないときには、バックスイングの肩から肩、あるいは腰から腰のところで問題が生じていることが少なくありません。

トップがうまくいっていない場合は、まずは一つ前の肩から肩のバックスイングに戻ってみて、スイングをチェックしてみることをオススメします。そしてもし、肩から肩のバックスイングはきちんとできているのに、トップの形がおかしいということであれば、今回ご紹介するトップスイングのチェックリストをもとに、自分のトップの形を確認しましょう。

トップスイングでのチェック項目は、以下の5つの項目になります。

- 重心の位置（前後） ■ 重心の位置（左右）
- シャフトの向き ■ トップの高さ ■ 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。



「重心の位置（前後）」「重心の位置（左右）」「シャフトの向き」「トップの高さ」「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。

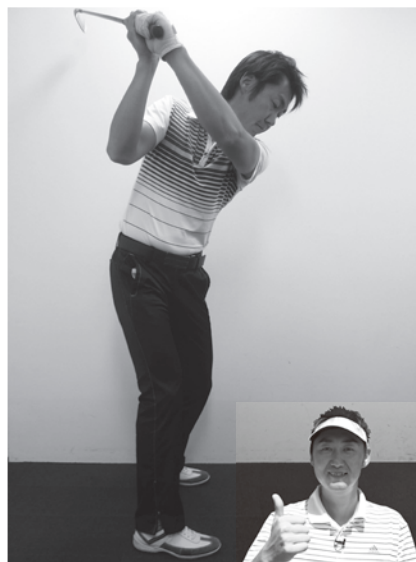
自分にどのような傾向があって、それを変えるにはどうすればいいのかを知っておくだけで、あなたのスイングが変わって来るはずです。

トップスイングの重心の位置（前後）

バックスイングの時と同様、トップでもアドレス時の体の前傾角度が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。



かかとに重心が乗る



土踏まずに重心が乗る



つま先に重心が乗る

バックスイングのところでもお伝えしたように、バックスイングの時には重心が土踏まずに乗っているのがベストですが、トップの位置でも重心は土踏まずに乗ったままにしておくことです。

トップの位置で重心がかかとに乗ってしまうと、クラブを後ろに引き過ぎる傾向になるので、いわゆる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。

そうすると9ボールルールのCの方向にボールが飛び出して、⑦ドロウ、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。

その逆に、つま先に重心が乗ってしまうと、クラブが外に押し出されてつんのめってしまい、アップライト気味のスイング軌道になります。

そうす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、9ボールールの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。

トップスイングというのは、つまるところ肩から肩のバックスイングの延長線上です。そのため、バックスイングの腰から腰、肩から肩という順番にのっとなって、重心の位置を正しく持ってきていれば、重心はおのずと土踏まずのところに乗るようになるはずで

トップの位置で重心が土踏まずに来ていないのなら、腰から腰、肩から肩のバックスイングの時点で重心の位置がずれている可能性が高いです。

トップのところで重心のずれを感じているのなら、もう一個前、更にもう一個前と修正をしていく必要があります。

逆に言えば、腰から腰、肩から肩で重心の位置が正しく乗っていないのに、トップで重心の位置が正しい場所に来ることはないと思ってもらって結構です。

トップスイングのところだけを取り出して確認するのではなく、一つ前の肩から肩のバックスイング、腰から腰のバックスイングまで戻って確認することをおすすめします。

トップスイングの重心の位置（左右）

トップスイングでも、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

このトップでのノーマルな重心の位置は「右のおしりのほっぺたの位置がアドレスからずれずにトップの位置まで来ている」「背骨の位置がずれていない」状態のことを「変化なし」と評価します。

重心の位置の左右を考えるときには、体重移動を考えなければなりません。

この時、右足に不自然に体重を乗せようとする必要はありません。

なぜかという、手の位置が自分の身体の右側に来ているということだけで体重が右に乗っているからです。

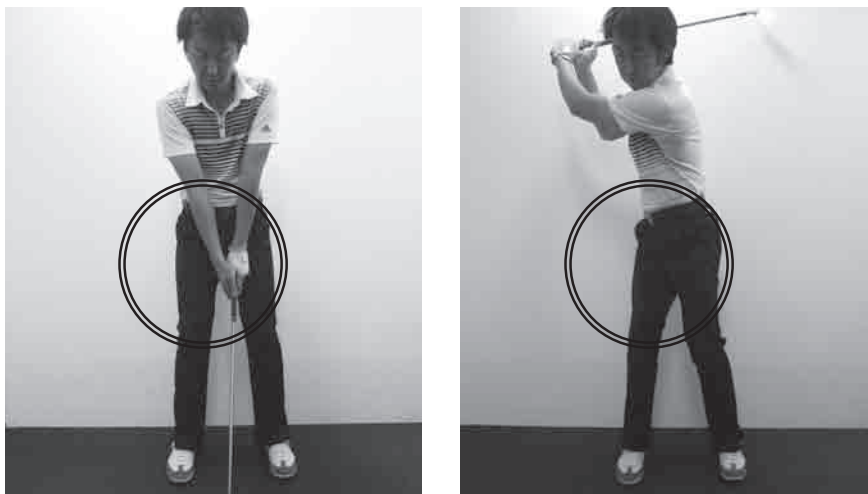
したがって、**体重を右に無理に乗せようと意識する必要はなく、しっかりと土踏まずに重心が乗った状態で、若干右足にほんのわずかに重心を感じる程度でかまいません。**

右足に体重を乗せようと意識しすぎると、逆に右足の小指側の方に体重が乗ってしまいます。

左右の重心の位置は、あくまで右に重心が乗るものの、右に体重を乗せすぎて腰の位置がずれないということが前提になります。

正しい腰の回転の基準とは、右足の土踏まずに重心が来ているかどうかであり、先ほども述べた右のおしりのほっぺたの位置が変わっていないかどうかでもあります。

この2つに気をつけることによって適切な体重移動と、重心の安定が保てます。



ほっぺたの位置を変えないように

この二つを守った上で重心を右に乗せていくわけですが、これを守らないと、いわゆるスウェーやリバースピボットを誘発するスイングになってしまいます。

重心が右にずれると、いわゆるスウェーの状態になって、ダフったり、トップしたり、ミスヒットの原因、ボールを曲げる原因にもなります。

また、左に乗るとリバースピボットになって、これもミスヒットや飛距離を大きくロスする原因にもなるので要注意です。

「飛距離をアップさせるためには体重移動を大きくしましょう」「とりあえず体重移動を増やしましょう」とレッスンをするプロも数多くいますので、もしかするとあなたも体重移動を意識してしまっているかもしれません。

しかし、やみくもに体重移動を増やそうとすると、今までの重心の位置と変わってしまい、土踏まずに重心が行かずに小指側に行ってしまうたり、おしりの位置が変わってしまうということになります。

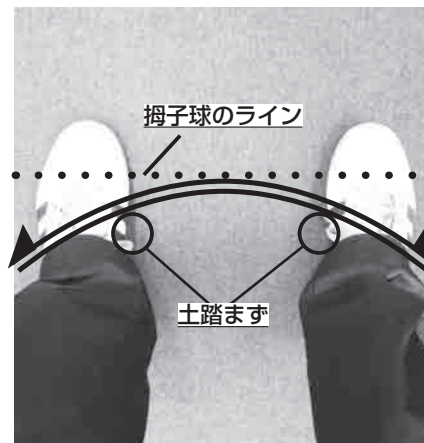
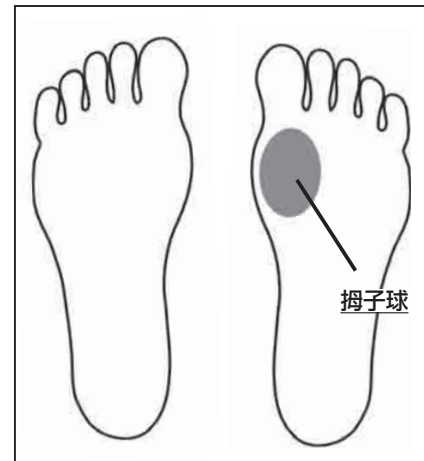
そうするとゴルフで言うところのデスマーブを誘発してしまいます。

そのため、体重移動で悩まれるゴルファーはとても多いです。

体重移動に迷いがある人は、体重移動をどの程度行うのかをしっかりと身体で覚えておく、自分の身体にガイドラインを持っておくことで迷わずに済みます。

先ほども言ったように、トップの重心の位置というのは必要以上に体重移動を意識しすぎないことが大事です。

腰から腰、肩から肩のところと同じく、今までやってきたルールで「土踏まずにしっかり体重が乗っている」「腰の位置がずれていない」のルールを大切にしてトップの位置まで持って来るようにしましょう。



トップスイングのシャフトの向き

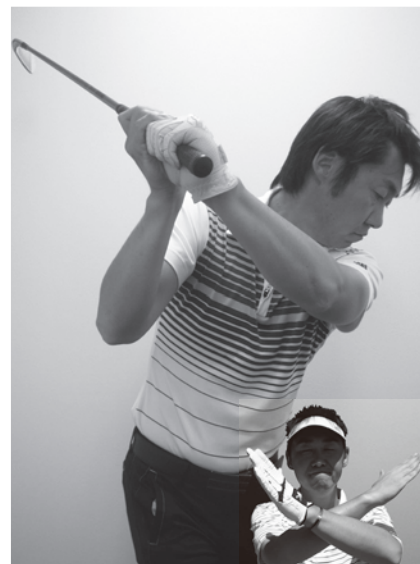
トップスイングにおけるシャフトの向きは、大きく3つの種類があって、その向きによってそれぞれの名前がつけられています。



シャフトクロス (クロス)



オンプレーン



レイドオフ

オンプレーンというのは当然、トップがスイングプレーンのオンプレーン上に上がっていくことを言います。ターゲットラインとシャフトの向きが平行になっているのがオンプレーンです。

オンプレーンであれば、正しいダウンスイングが起りやすくなりますので、当然インパクトでもヘッドがボールに対してスクエアに当たりやすくなります。

もちろんこの場合、9ボールルールのBの方向にボールが飛び出しやすくなります。

レイドオフとは、トップスイングでクラブシャフトがターゲットの左を指すことを言います。このトップですと、度合にもよりますが、インパクトでアウトサイドインのスイング軌道を誘発することになります。

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。

一方、シャフトクロスとは、トップスイングでクラブシャフトがターゲットの右を指す状態です。このトップですと、インパクトでインサイドアウトのスイング軌道を誘発することになります。そうすると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。

このトップの位置でのシャフトの向きがインパクトの方向性をある程度決定付けますので、トップの位置でのシャフトの向きをターゲットラインと平行にすることが大事になってきます。

しかし逆に言えば、もしあなたがスライス、フェードボールを打ちたいのであれば、レイドオフになっていてもいいということになりますし、ドローボールを打ちたいのならシャフトクロスになっていても問題はないということです。

もちろん、初心者はあくまで教科書的にはオンプレーンのスクエアなライン、オールスクエアを目指してほしいところです。

しかし、中級者、上級者になるような人は、自分のスイングの特徴を理解して、打ちやすい球筋を意識して打っていったほうがいいことも多く、ある程度オンプレーンから外れていても、少しの範囲なら問題ないと考えています。

究極的にはどのスイングが正しいということはありません。

それぞれの特徴と傾向を押さえた上で「自分が今どうなっているのか」「自分にとって理想的なスイングはどのようなものなのか」を知っておくことが大切です。

そうすることで、自分がラウンドする時に、スライスボールを上手に使いこなしたほうがいいタイプのゴルファーなのか、それともドローボールを使いこなしたほうがいいのかを自分で決めることができます。

たとえばあなたがトップで若干レイドオフになりやすいスイングをしているなら、自分のスイングの特徴を逆手に取って、フェードボールを持ち球にするというスイング戦略も考えられます。この場合、無理にストレートボールを打とうとしないで、フェードボールを狙うことで再現性の高いスイングを得ることもできます。

自分のレイドオフの特徴を生かして、自分の球筋を作っていく、ということです。

一方、少しシャフトクロス気味の人がスライスを打つのは難しいかもしれません。

しかし、だからといってそれを無理矢理直す以外に方法がないということではありません。クロスならドローを自分の持ち球にすればいい、そういう戦略も決して間違いはないということです。

もちろん、度を越えたシャフトクロス、レイドオフは問題外ですが、自分の現状と可能性を見極めずに、やみくもにスイングを直そうとしてもしかたがありません。

でも、「それでもやっぱりストレートボールが打ちたい…」とおっしゃる方もいらっしゃると思います。

では、9ボールルールで言うところの⑤のストレートボールを打ちたいのであれば、どうすればいいのでしょうか。

ストレートボールを打つ際に必要なのは「トップに来る前、肩から肩のところのグリップエンドの向き」そして「肩の回転度合い」とりわけこの2点がしっかりできていれば、トップの位置でシャフトの向きもしっかりとできてきます。



グリップエンドの向き



肩の回転度合い (90度)

また、オンプレーンに乗せるための条件として、右ひじの位置と左ひじの位置が水平になっているかどうかにも注意しましょう。

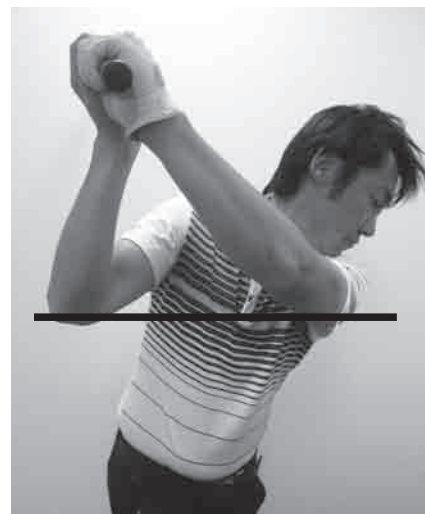
右ひじと左ひじの高さがそろって地面と水平になっていることが重要です。

特に、右ひじの位置がシャフトの向きを決めていると言っても過言ではありません。

右ひじが上がるとクロスになりやすく、右ひじが下がるとレイドオフになりやすくなります。

せっかく腕の位置が正しく合っているでも、右ひじの位置が変わってしまうだけで、クロスやレイドオフになってしまいます。

ですので、日頃から鏡などで後ろからのひじの位置を確認して、右ひじと左ひじが水平になっているか、右ひじが上がったり下がったりしていないかを確認しておきましょう。



右肘と左肘の高さが同じ

トックスイングにおけるトップの高さ

トックスイングにおけるトップの高さは、トップの後のダウンスイング、この後のスイング軌道に正しく入れるかを決定付けるものですので、ノーマルな高さを作り出すことが重要になります。

トップの高さのノーマルな位置は、肩から肩のシャフトの位置とほぼ同じぐらいの高さで、右肩の上の少し後ろぐらいに来るのが基準です。



アップライト



ノーマル



フラット

グリップの両手が上がりすぎるとアップライトになります。アップライトになるとスイング軌道が急角度になりますので、アウトサイドインのスイング軌道になります。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の弾道になります。

一方、グリップの両手が自分の背中後方、低いところに来ているのをフラットと言います。フラットになるとインパクトでインサイドアウトのスイング軌道を誘発することになります。

そうすると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。

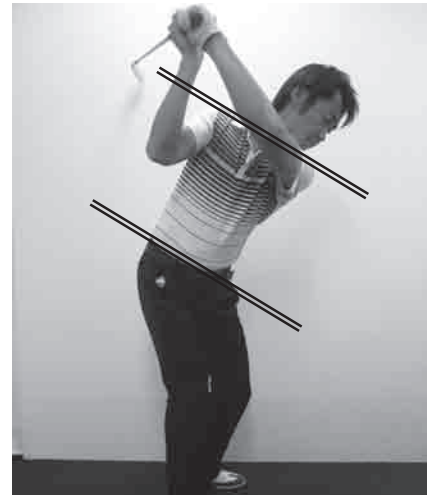
ノーマルの位置は先ほども述べたように右肩の上、若干後ろぐらいのところに来ているのが基準ですが、それと同時に両肩のラインと腰のベルトのラインが平行になっていることを確認しておきましょう。

シャフトの向きを決めている重要な要素が右ひじの位置であることは先ほどお話ししましたが、ここでトップの高さを決定付けているのは左腕の動き（左腕の高さ）になります。

どういうことかということ、トップの位置で左腕が高く上がると、必然的にクラブはアップライトになりますし、トップの位置で左腕が低くなっていると、自然とクラブがフラットになります。つまり、両ひじの位置がそろっていたとしても、左腕の位置によってトップの高さ（アップライト、ノーマル、フラット）が決定されてしまうということです。

実際にクラブを持ってトップの位置を作っていたらわかるとは思いますが、両ひじのラインが水平になっていても、左腕の高さによってアップライト、フラットになることがわかるとは思います。

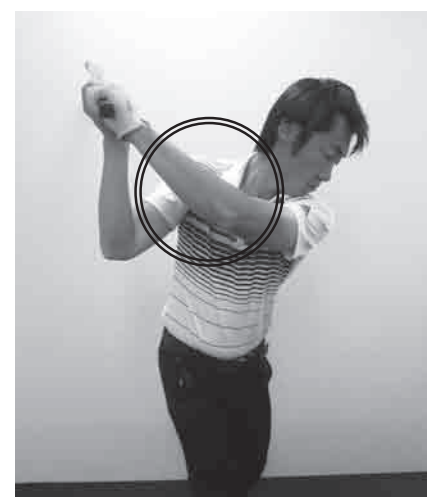
かなり細かい話になりましたが、トップのシャフトの向きを決めているのが右ひじの位置であること、トップの高さを決めているのが左手の高さであるということをひとまずここでは押さえておきましょう。



肩のラインとベルトラインを平行に



肘は揃っているが、
左腕の位置によりアップライトに



肘は揃っているが、
左腕の位置によりフラットに

トックスイングにおけるフェースの向き

トックスイングの最後にフェースの向きについて説明します。
前にもお伝えしているように、シャフトの位置、トップの高さがスクエアになっていることを前提として考えます。



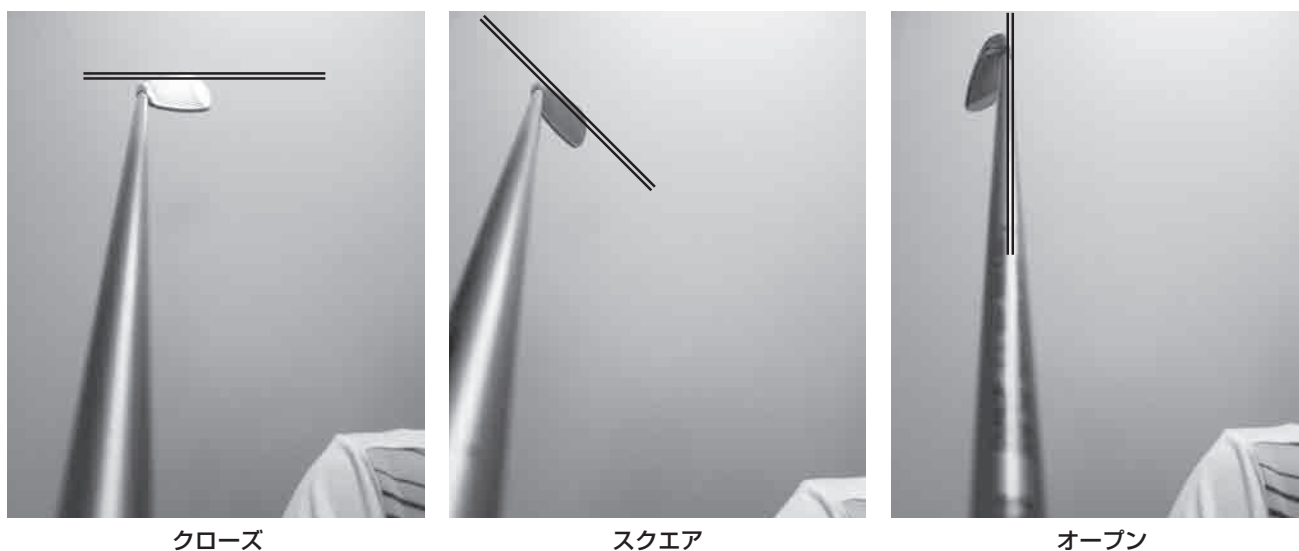
トックスイングにおいて、フェースの向きのスクエアは、クラブのソールのラインが斜め45度になっている状態のことを言います。

この状態になっていれば、インパクトで振りぬいた方向に正しく飛ぶことになります。

一方、このソールのラインが45度よりも空を向いていると（地面と水平に近づいていると）クローズになります。

このフェースの向きの場合、フックの弾道になりやすくなります。

また、オープンには地面を向く形（地面と垂直に近づく形）で、この場合はスライスが出やすくなります。



もし、トップの位置でフェースの向きをチェックしたときに、スクエアではなくクローズやオープンになっていたら、トップの前のバックスイングの肩から肩、腰から腰のところでフェースの向きがすでにずれている可能性が高いです。

トップの位置でフェースの向きが間違っていたら、トップの位置を直すだけではダメで、その前、その前とチェックをしていくことが大事になってきます。

もちろん、腰から腰、肩から肩のところがうまくいっているのに、トップの位置だけがずれているのなら、修正を加えていくということで問題ありません。

まとめ

ここまでトップスイングの重心の位置やシャフトの向き、トップの高さ、フェースの向きまでを、一つひとつ確認してきました。

このトップスイングについても、今までと同様に、ここに書いてある順番で練習・確認をするようにしましょう。

すなわち「重心の位置（前後）」「重心の位置（左右）」を確認してから「シャフトの向き」「トップの高さ」「フェースの向き」を確認していくということです。

フェースの向きよりもシャフトの向き、トップの高さのほうがスイングに与える影響が大きいですし、バックスイングでも詳しくお伝えしてきた重心の位置はそれよりもはるかに重要です。

たとえば、もし右ひじの位置が間違っていたら、たいていの場合はフェースの向きも間違っていることがほとんどです。

特にフェースの向きがずれている場合というのは、他のパーツ、あるいはトップに至るまでのプロセスで間違っている可能性が極めて高いです。

腰から腰、肩から肩では正しいのに、トップのフェースが違うのなら、トップを練習することになります。そうでなければその前、その前とたどっていった原因を追究します。

必ず一個前に原因があるものです。

トップの高さ、フェースの向きなどは常にこの順番でチェックするようにしましょう。

「その原因がどこから来ているのか？」肘なのか、腕なのか、それでもダメなら肩から肩、腰から腰のところから来ている可能性もありますし、場合によっては、グリップがスクエアに握れていないところに原因があるかもしれません。

必ずそれぞれの「1個前」に原因があるはずなのです。

何度もお伝えしているように、ゴルフの練習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。

トップがだめなら肩から肩、それがだめなら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。

トップまでを説明してきましたが、次からはダウンスイングになります。ここから先は今よりもさらにメカニクな話が増えてくるかもしれません。

難しいことを言っているように聞こえるかもしれませんが、クラブを振ったことがある人なら理解できるようにポイントを絞ってお伝えするようにします。

次からも興味を持ってお読みいただければと思います。

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5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



☑ (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

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