

スイング自由自在！

小原大二郎のスイング  
**解体新書**

Part7

**GOO** プロジェクト

Daijiro Obara

## ダウンスイングと9ボールルール

前回まではトップスイングについてお話ししてきましたが、今回からはいよいよダウンスイングについてです。

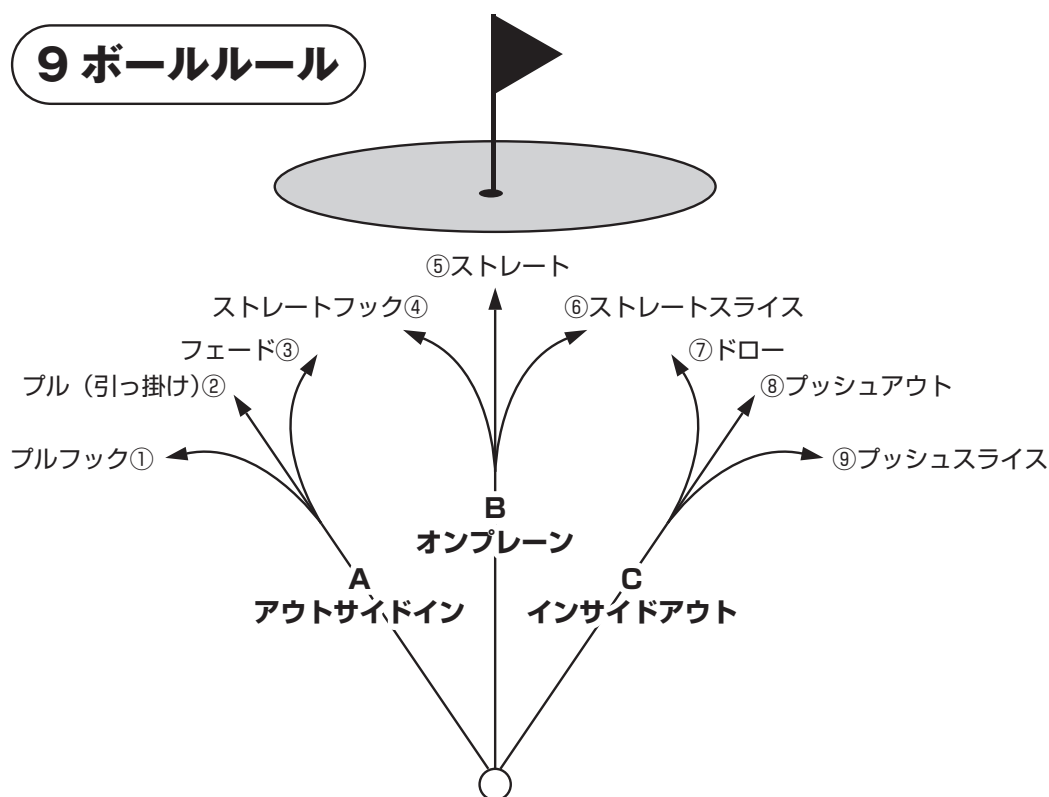
ダウンスイングもバックスイング、トップスイングから連続しているものですので、そこに問題がある場合はまずそこを修正するようにしましょう。

まずは一つ前のトップのところ、それでもだめならバックスイングの肩から肩、腰から腰と戻って行って、スイングをチェックしてみることをオススメします。

ダウンスイングでのチェック項目は、以下の7つの項目になります。

- 前傾角度
- 切り返しの順番
- 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、ここでも再度確認しておきたいのが、以下の「9ボールルール」です。



「前傾角度」「切り返しの順番」「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よ。

## 肩から肩における前傾角度 ～ダウンスイング編～

バックスイングの時と同様、ダウンスイングにおいてもアドレス時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。



伸び上がり



変化なし



沈み込み

ただ、プロゴルファーの中にもダウンスイングの前傾角度が若干沈みこんでいる選手がいるのを見たことがあるかもしれません。

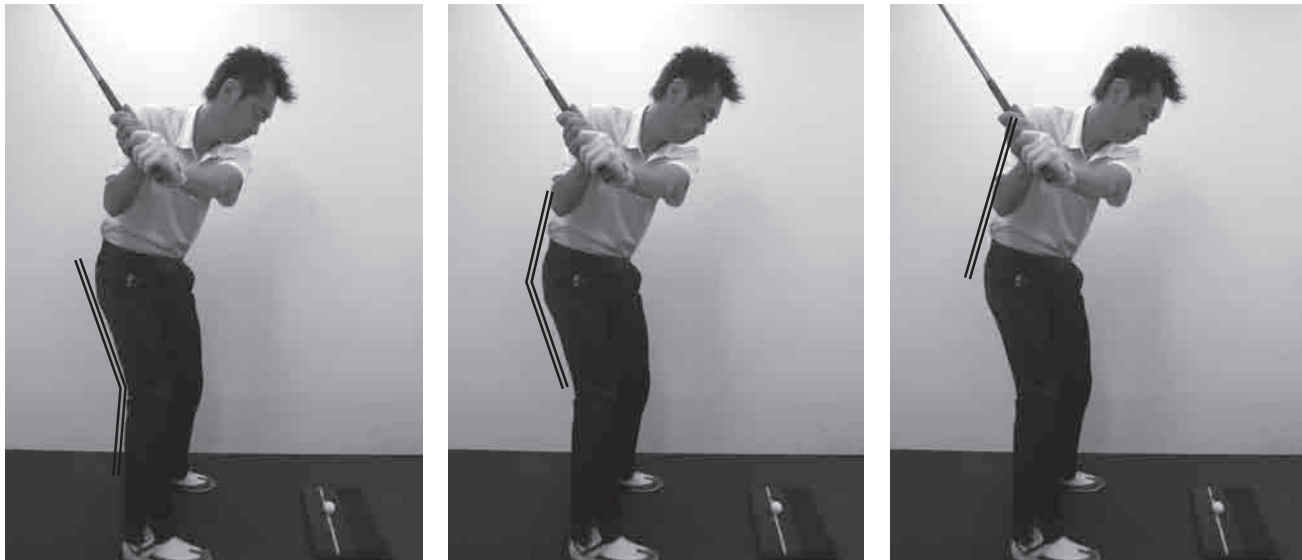
しかしそれは球を飛ばそうとして自然とダウンスイングが沈み込み、それをパワーにして飛ばそうとしているために起こるものです。

そのように沈み込みをうまくパワーに変えて飛ばすというテクニックもあるにはありますが、これは意図して行っているのではなく、自然にそういう動きになっているというだけです。

ですので、アマチュアの方はそれを真に受けて前傾角度を変えようとせずに、アドレス時の前傾角度を維持するように努めましょう。

ダウンスイングで前傾角度を保って打つには、1. 膝の角度、2. 股関節の角度、3. 背骨の角度の3つの前傾角度が重要になってきます。

この3つのポイントそれぞれにおいて間違える可能性があるので要注意です。



膝の前傾角度

股関節の前傾角度

背骨の前傾角度

膝が極端に沈み込む、伸び上がる、腰が沈み込む、伸び上がる…

こうした動作が起こってしまうのは、ボールをちゃんと見ないといけないと思って、ダウンスイング初期の段階で背中が丸まってしまったりすることによっても起こります。

肩から肩のダウンスイング、いわゆるダウンスイングの初期の伸び上がりと沈み込みが起こるのは、力みによるものがほとんどです。

特にボールを遠くに飛ばしたいという気持ちが大きくなりすぎると肩に力が入り、いわゆるいかり肩のようになって全身に力が入りやすくなってしまいます。

力みによるダウンスイングで伸び上がる人はほとんどおらず、沈み込みがほとんどです。

とにかく力みすぎに注意して前傾角度が伸びたり沈んだりしないようにすること、そうならないように僧帽筋に力が入りすぎないようにします。

ダウンスイングの初期の段階で前傾角度が崩れてしまうと、当然そのまま間違った形でインパクトを迎えやすくなります。

インパクトを安定させるためにも、前傾角度を保つようにしましょう。

## 肩から肩における切り返しの順番 ～ダウンスイング編～

切り返し、いわゆるトップに上がって、クラブを下ろし始める体の順番を正しくすることはとても大事です。ゴルフスイングの中でもかなり難しいタイミングになりますが、この順番をしっかりと身につけておきましょう。



ドアスイング



下半身リード



上半身リード

上半身から動き出す上半身リード、上半身と下半身が同時に動き出すドアスイング、下半身から動き出す下半身リードがあります。

いわゆる手打ちといわれるものは上半身から動き出して、手から下ろしてくるもののことを言います。そうすると下半身、肩の動きがともに止まってしまって、手だけで打ってしまうことになります。

正しい切り返しの順番としては、下半身から切り返すのがいいと、あなたもどこかで聞いたことがあるでしょう。

しかし、それを意識的に行うのはとても難しいと感じているかもしれません。

下半身からの切り返しをするためのひとつの目安として、私がおすすめているのは、おへそを意識してみるということです。

ダウンスイング時におへそをターゲットに向けていくイメージでダウンスイングを始動するようにするのがおすすめです。

手を下ろすよりも若干早くお腹をターゲットラインに向けていくイメージでダウンスイングを始動するとうまくいきます。若干下半身から切り返していく意識がとても大切です。ただ、アマチュアゴルファーが下半身リードを実践する上で、一つポイントがあります。たとえば、石川遼プロやタイガー・ウッズなどは、下半身リードという意味ではその動きがとてもわかりやすいと思います。

プロゴルファーのショットを見ると、下半身から切り返すという以上に、下半身からまるで大きくひねり戻すように打っているのを見たことがあるかもしれません。

しかし、あのようなスイングは上半身、下半身ともに柔軟性と筋力が強いから可能なのです。筋力と柔軟性が十分ではないアマチュアゴルファーがプロのような切り返しを形だけ真似したとしても、身体を痛めてしまうだけです。

とすれば、一般のアマチュアゴルファーがダウンスイングの正しい切り返しを行うにはどうすればいいのでしょうか。

私が考えるベターな選択としては、意識としては下半身リードであるけれども、上半身と下半身が一緒に動き出しているぐらいの切り返しのタイミングです。

下半身と上半身が一緒に動き出す、いわゆる「ドアスイング」と言われているものです。



下半身リードでひねり戻すダウンスイング



下半身リード+ドアスイング

たとえば私はレッスン時に生徒さんのスイングを撮影して、後で一緒に確認することが多いのですが、その際にも「意識は下半身リードで、結果としてドアスイングになってもそれで十分ですよ」とお伝えしています。

一般的にプロの世界ではドアスイングはダメなスイングであると言われています。もちろんもしあなたがアスリートゴルファーであれば、石川プロやタイガー・ウッズがやっているような捻転差を強く意識したスイング（身体を大きくひねったスイング）を目指すのもいいかもしれません。

しかし、もしあなたが一般的な普通の体力、筋力の持ち主であるなら、そのような身体を大きくひねったスイングをするのは相当難しいと思います。そうであれば、少し下半身リードを意識してみて、カメラで確認してドアスイングになっていればそれで十分、とっておいてよいでしょう。

極端な下半身リードはわき腹を痛めるなど身体にかなりの負荷がかかり故障の原因になります。ドアスイングというのは、体にも無理なくスイングができますので、長い目で見て体に負担をかけないスイングであると言えます。

**誤解を恐れずに言えば、アマチュアゴルファーは下半身リードを意識したドアスイングを目指すべきだ、と言っても言い過ぎではないと私は思います。**

おへそを意識してターゲットにしっかり向けていく意識を持ちながら下半身のある程度使って、そして上半身と下半身が一緒に動き出すドアスイングになっていれば、アマチュアゴルファーとして十分にいいショットが打てるはずです。

**また、切り返しの順番が大事なもう一つの理由としては、正しいインパクトを迎えるためのハンドファーストが実現できるということです。**

アマチュアなりにいいショットを打つためにはハンドファーストのインパクトが必要で、下半身から動かしていくようにすれば正しいインパクトを迎えられるということです。

どうしても上半身リードになっていると、  
ハンドファーストのインパクトを実現するのは無理で、  
最低限ドアスイングができていないとハンドファーストにはな  
りません。

ですので上半身リードではなく、  
結果としてドアスイングになった下半身リードを目指すことが  
最低限必要です。

話は少し横道にそれますが、ゴルフというスポーツはインパクト  
が全てであると言えます。

そのインパクトを迎えるためにどのような動きをして、どのような準備を整えていくかが大事で  
すし、そのためにビジネスゾーンの練習、ティーの連続打ちの練習もしています。

しかし、このダウンスイングの切り返しの順番が上半身からになってしまうと、アドレスからバッ  
クスイングを経て、ここまで整えてきたものが全て台無しになってしまうのです。

それぐらいこのダウンスイングの切り返しの順番というのは大事なものであることがお分かりい  
ただけたでしょうか。

多少ドアスイングでもいいから下半身リードで切り返しを行う。これをダウンスイングの初期で  
は大切にしましょう。



ハンドファースト

## 肩から肩における頭部の軸（左右） ～ダウンスイング編～

バックスイングの時と同様、ダウンスイングにおいても、初期の段階で顔の軸を変化させずにダウンスイングを始動することが大事になってきます。



右に動く



変化なし



左に動く

ここで頭部の軸を右や左に傾けてしまうのは、インパクトに入るときの入射角に大きく影響が出てきます。ここで言う入射角とは、地面にクラブが下りていくとき、地面に入っていくときの角度のことを言います。

頭部の軸が右に傾いていると、入射角の角度が適正な角度よりも鈍角に下りていくこととなります。そうするといわゆるトップやダフリが多くなります。

その逆に、頭部の軸が左に傾いていくと、クラブの入射角が鋭角になってきます。そうすることでやはりこれもトップしたりする原因になります。

また、頭部の軸が右にずれると、クラブのダウンスイングが寝た状態、いわゆるスイングプレーンがフラットな軌道になってしまいます。そうすることで、軌道がずれてしまい、9ボールールのCの方向にボールがいきやすくなります。

いわゆる9ボールルールでは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。

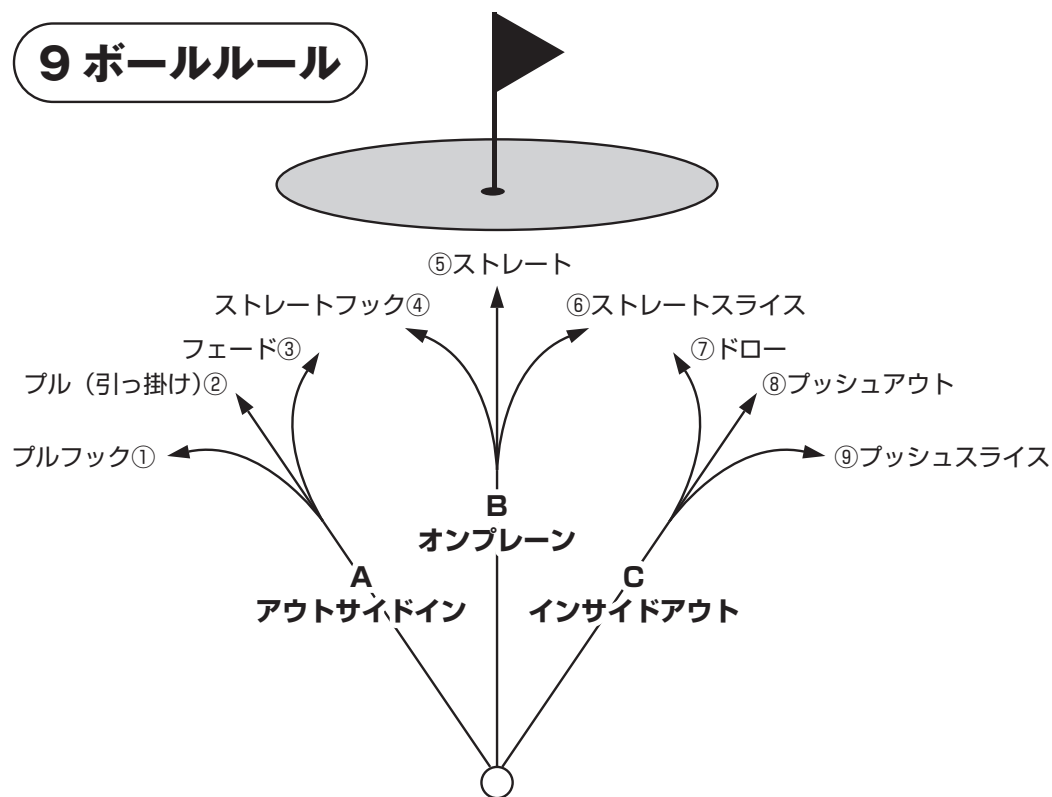
一方、頭部の軸が左にずれると、クラブのダウンスイングが立った、いわゆるスティープなダウンスイングの軌道になります。

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になります。

いずれにしても、ダウンスイングの初期の段階で頭部の軸、体の軸がずれる大きな原因の一つとして「飛ばしたい」「意識的にボールを高く打ちたい」などの無駄な感情が入ってしまうことがあげられます。そうしたことで不必要な力みから間違った動き、いわゆるデスマーブを起こしやすくなります。

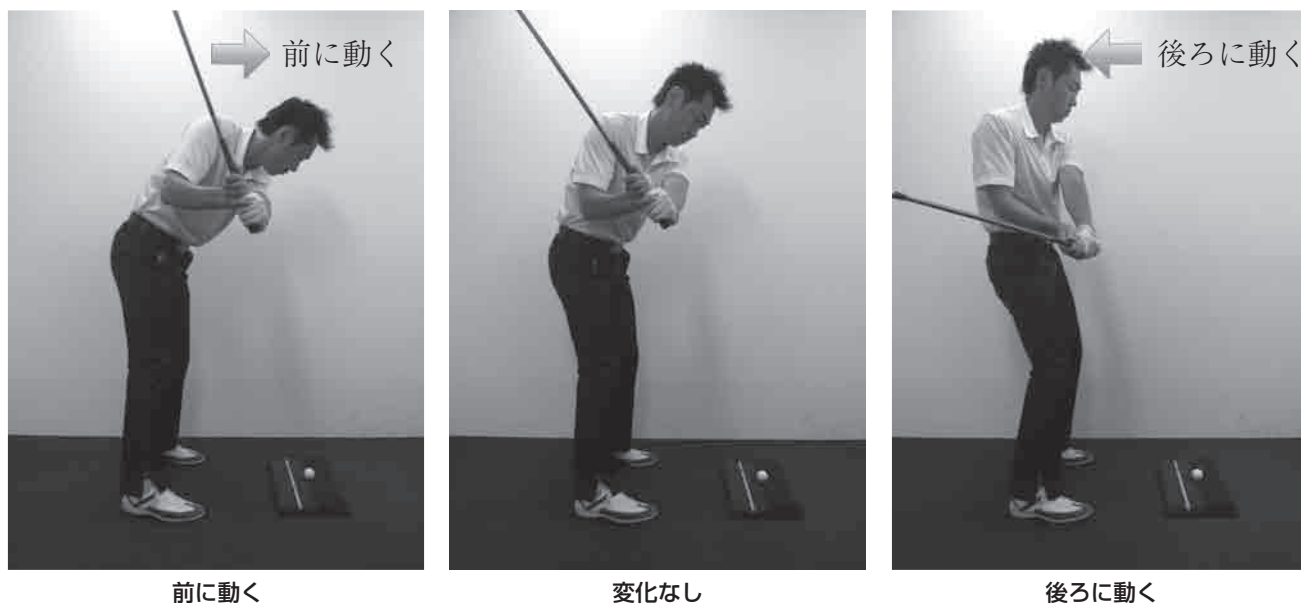
そのような不必要な動きを避けるためには、おしりの左のほっぺに壁を感じて、壁があるようにクラブを下ろしてくることで、頭の軸がずれにくくなります。いわゆる「ビハインド・ザ・ボール」の状態でインパクトを迎えるために、この壁を感じることで頭部の軸が動かなくなります。

特にこの頭部の軸を動かしてしまうことはミスヒットや曲がりにつながりやすいところなので、とにかく変えないように気をつけましょう。



## 肩から肩における頭の動き（前後） ～ダウンスイング編～

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、体の重心がずれてしまっているからです。

頭が動いてしまうのは、体重がつま先にのほうに突っ込んでいっているわけですし、後ろにつんのめっているのなら、かかと体重になりすぎている証拠でもあります。

特に「ボールに強く当てたい」「何とか当てたい」と思っていると、人間の心理としては、前に体重がかかってつんのめってしまう人は多いです。

一方、体重が後ろに乗ってしまって後ろに動くと、当然頭が起き上がってしまいます。

このように、頭の動きが前後すると、当然重心のズレがおきて前傾角度の誤差を生むことにもなりますし、頭の動きが前後することによって、ミスヒットを生む大きな原因にもなります。

特にシャンクが頻発している人で、なぜシャンクが出ているのかわからない人がいます。

その場合、このダウンスイングの初期の段階で頭が前に動いてつんのめって、その反動で手が押し出されて、シャンクしてしまっている人が結構いらっしゃいます。

特に最近シャンクが出ていて、原因がよくわからないという人は、このダウンスイングの頭の動きを気をつけてみることで改善することがあります。

頭の前後の動きというのは、フェースの前後の動きに影響しています。

特に頭が前後に動くとシャンクしたり、ヒールのネックのところに当たったりしますし、前傾角度が深くなるのでダフリやすくなります。

また、逆に後ろに行くと、ボールから離れて、フェースの先端に当たったり、頭も起き上がってしまったりして、トップボールが出やすくなります。

特に前傾角度が頭の動きと一緒に変わるのでトップしてしまうということです。

いずれにしても、頭の位置がぶれることによってボールにフェースがちゃんと当たらないということです。

この肩から肩のダウンスイングは、クラブを下ろし始める瞬間のポイント、ダウンスイングの初期の段階です。

それは同時に、力のベクトルの向きが変わるところでもあります。

そのため、力の矢印の向きが反対になりますし、身体の力の出力が変わるところ、力の加減が変わるところでもあります。

この段階では力みすぎず丁寧に繰り返すことが大切で、急加速はしないように気をつけましょう。

## 肩から肩におけるシャフトの向き ～ダウンスイング編～

肩から肩のダウンスイングにおけるシャフトの向きは、ここまでのダウンスイングの項目が一通り整っていることを前提とした話になります。



アンダープレーン



オンプレーン



スティーププレーン

手首を肩にクラブを上げたときのグリップエンドの向きを練習することで、正しいクラブの軌道をつくることができます。

しかし、ここでもやはり順番が大事で、シャフトの向きをまず修正するのではなく、まずはこれまでの肩から肩のダウンスイングの4つのポイントをしっかり復習しておきましょう。

それでも問題がないことが分かったら、手の動きで修正していきます。

シャフトの向きというのは、グリップエンドをターゲットラインに向けるのがオンプレーンです。当然シャフトの向きがアンダーに入れば、クラブが寝た状態が入ってきたということですから、9ボールルールで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。

一方、ステイープ気味になった場合は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。

**気をつけなければいけないのは、ここまでのチェック項目であった「前傾角度」「切り返しの順番」「頭部の軸（左右）」「頭の動き（前後）」にズレがないことが前提です。**

その4つのところが間違っているのなら、手先の動きでひねって直す前に、切り返す前の順番、頭の軸を修正した上で行いましょう。

ここでもやはり順番が大事ということです。

手先の動きでどうこうする前に、ダウンスイングの肩から肩の順番どおりにおさらいをしましょう。

それでも問題ないのなら、手の動きで修正していきます。

グリップエンドを当然ながらターゲットラインに向けるのがオンプレーンです。

オンプレーン上にクラブを降ろすことで9ボールルールのBの方向にボールが飛び出すことになって、ストレートボールが打ちやすくなります。

**もしこれからまっさらにノーマルなスイングを目指すのであれば、オンプレーンを目指しましょう。**

しかし、もしあなたが中級者以上で、自分の球筋を目指したいということなら話は別です。

たとえばフェードボールを打つことを目標にするのなら、シャフトの向きは若干ステイープ気味にすることでフェードボールが打ちやすくなります。

逆にドローボールが打ちたい場合は、若干アンダー気味に入っていくことでドローボールを打ちやすくなります。

**自分のステージ、技量によってはプラスマイナスゼロのオンプレーンが必ずしも全てではないということです。**

ある一定の正しい範囲内において、極端になりすぎない程度に自分の形を確立するのは間違いではありません。

たとえば自分でビデオを見て、ステイプ気味になっているのなら、ドローストレートを打つよりもフェードを持ち玉にするのがほう近道ということもあります。

自分の特徴や実力、目指す球筋によって決めていくようにしましょう。

## 肩から肩におけるシャフトの位置 ～ダウンスイング編～

シャフトの位置というのは当然ダウンスイングの前のトップがどのようになっていたかに大きく影響を受けます。



フラット  
(手の位置が右肩よりも下にある)



ノーマル  
(手の位置が右肩にある)



アップライト  
(手の位置が右肩よりも上にある)

シャフトの位置がたとえば正しく上がっているのに、降りてくるときに手元が前に出てきてしまったり、後ろにいつてしまったりする人というのが実際にいます。

トップまでが正しくできているにもかかわらず、ダウンスイングで急激にフラットになったり、ダウンスイングで急激にアップライトになったりするのです。

その場合は、今まで見てきたダウンスイングのチェック項目がうまくいっていない場合がほとんどで、ここまでのチェック項目であった「前傾角度」「切り返しの順番」「頭部の軸（左右）」「頭の動き（前後）」「シャフトの位置」に問題がある可能性が高いです。

**ですので、急にこのシャフトの位置がフラット、アップライトになる場合は、今までの項目をもう一度チェックする必要があります。**

シャフトの位置が急に前に出てくる、後ろに行ってしまう一番の原因として考えられるのがクラブを握るグリップの強さです。グリップで急激に右手に力が入ったり、手を下ろしてくるときに左右の手の握る強さのバランスが崩れたりといったことが起こると、手もとの位置がずれてきます。

急激にダウンスイングで右手に急に力が入ったりして、左右のグリップの強さが変わることによって手元の位置が崩れて、シャフトの位置もずれてしまう、ということです。

**そうならないためには、左右の力加減を変えないようにすることが大切になってきますが、ここで重要になるのも確認の順番です。**

左右の手の力加減を変えないように、切り返しの順番、頭の位置などを確認しましょう。右利きの人は急に右に力が入ってクラブの動かし方が変わることがあります。

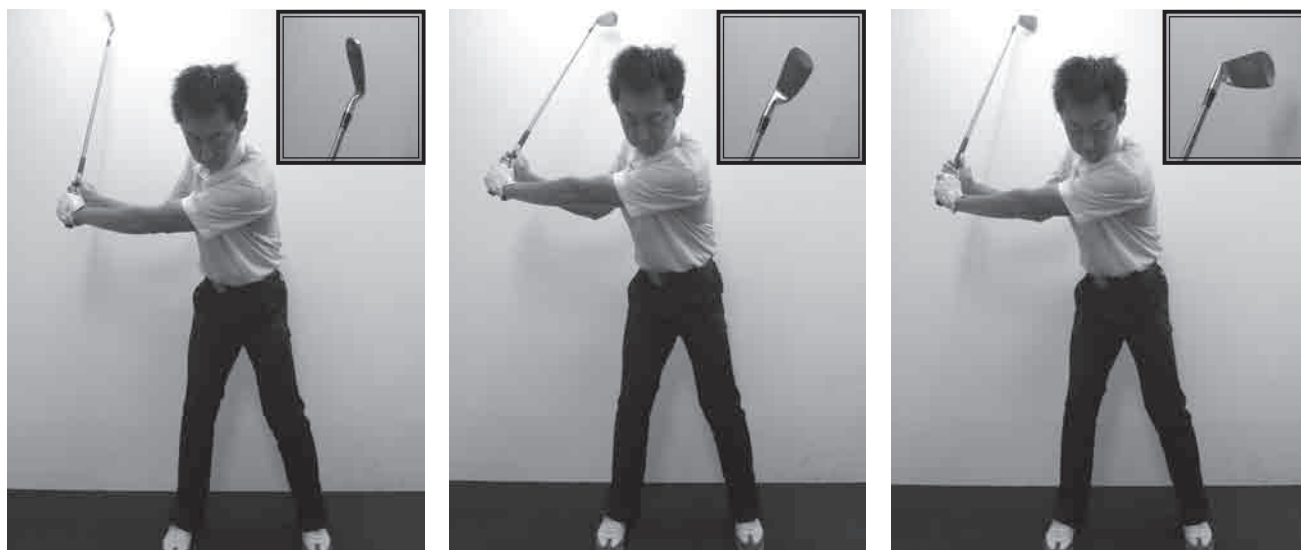
また、シャフトの位置を前に押し出して、フラットになったり、アップライトになる人もけっこういます。これらの動作はシャフトの向き、シャフトの位置と連動しているのです。

どちらかという、フラットよりはアップライトにクラブが降りてくる人が多いと思いますが、特に右手に力が入った状態で降りてくると、アウトサイドインになってスライスになりがちです。

スライスに悩んでいる人はバックスイングも当然順番どおりに見ていくのが大事ですが、このダウンスイングでも正しいポジションを作ることが、正しいインパクトを迎えることにつながります。

## 肩から肩におけるフェースの向き ～ダウンスイング編～

最後にフェースの向きについて説明します。ここまで紹介した項目が全て理想の位置に来ているという前提として考えます。



クローズ

スクエア

オープン

当然フェースの向きがクローズになっている場合、左に曲がりやすいダウンスイングになりますし、オープンになっていれば右に曲がりやすいダウンスイングになります。

クローズとオープンになっている原因としてチェックしたほうがいいのが、ダウンスイング時にグリップの強さが左右均等になっているかどうかです。

グリップの強さが左右均等になっていないと、手首の形を変えてしまう場合があります。特にダウンスイングの瞬間というのは力の入れ方が変わってしまい、フェースの面を開いたり閉じたりする可能性のあるところです。

せっかくバックスイングまで正しく作ってきたフェースの向きを正しくそのまま下ろしていきたいところなので、グリッププレッシャーを同じにするように心がけましょう。

もちろんその他にも、頭部の軸がずれることによって、フェースの向きも変わってくる場合があります。

一見、フェースの向きが変わっているように見えているのに、実際は頭部のずれによって変わっていることもあります。

「フェースの向きが違うな」と思ったら、頭部の軸が左右にずれていないかもあわせて確認しましょう。

さらには切り返しの順番、ダウンスイングの前傾角度によってもフェースの向きが変わってくる場合があります。

それらを全て確認して間違っていないことを確認した上で、手首の甲を意識して正しく下ろしていく練習をするようにしましょう。

そうしないと、いくらフェースの向きを正しくしても、間違っただけにしてしまいます。気をつけましょう。

特にフェースの向きというのはインパクト時のボールの曲がりに直接影響を与えますし、曲がりだけではなくミスヒット（ダフリやトップ）にもつながるものです。

クローズになるとどう、オープンになるとどうというのはレベルによって違うので一概には言えません。

しかし、クローズになったりオープンになったりすると、トップやダフリが多くなります。

どちらにしても、このフェースの向きがミスヒットにつながりますので、正しいフェースの向きでクラブを下ろしてくることを大切にしましょう

## まとめ

このダウンスイングの初期の段階というのは、スイングのベクトルの向きが反対に変わる場所です。

そのため、体の出力が変わり、力の加減が変わるところでもあります。

したがって力みには特に注意して、力み過ぎないように丁寧に下ろしていくことが大切になってきます。

そしてここでも大事になるのは、

ここで提示した順番どおりに追って確認、練習をしていくことです。

特にここであげた前半の4つの体の動かし方「前傾角度」「切り返しの順番」「頭部の軸（左右）」「頭の動き（前後）」はとても大事です。

どうしても目に見えやすいクラブ自体の動きのことに目が行きがちですが、最初の4つの「前傾角度」「切り返しの順番」「頭部の軸（左右）」「頭の動き（前後）」にずれがあると、見た目上よくなっても、結果が出ないことがあります。順番通りに練習してください。

そしてそれでもダウンスイングがうまくいかないのなら、トップに戻る、さらにはバックスイングに戻る、といった具合に確認をしていきましょう。

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。

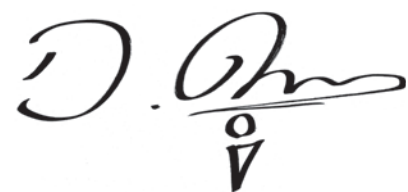
## 追伸

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7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

## トップスイング

重心の位置（前後）	<input type="checkbox"/> かかとに乗る	<input type="checkbox"/> 土踏まずに乗る	<input type="checkbox"/> つま先に乗る
重心の位置（左右）	<input type="checkbox"/> 右に乗る	<input type="checkbox"/> 変化なし	<input type="checkbox"/> 左に乗る
シャフトの向き	<input type="checkbox"/> クロス	<input type="checkbox"/> オンプレーン	<input type="checkbox"/> レイドオフ
トップの高さ	<input type="checkbox"/> アップライト	<input type="checkbox"/> ノーマル	<input type="checkbox"/> フラット
フェースの向き	<input type="checkbox"/> シャット／空を向く	<input type="checkbox"/> スクエア（45度）	<input type="checkbox"/> オープン／地面を向く

## ダウンスイング

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
肩から肩切り返しの順番	<input type="checkbox"/> ドアスイング	<input type="checkbox"/> 下半身リード	<input type="checkbox"/> 上半身リード
肩から肩頭部の軸（左右）	<input type="checkbox"/> 右に動く	<input type="checkbox"/> 変化なし	<input type="checkbox"/> 左に動く
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"/> フラット	<input type="checkbox"/> ノーマル	<input type="checkbox"/> アップライト
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
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