

スイング自由自在！

小原大二郎のスイング  
**解体新書**

**Part8**

**GOO** プロジェクト

Daijiro Obara

## ダウンスイングと9ボールルール

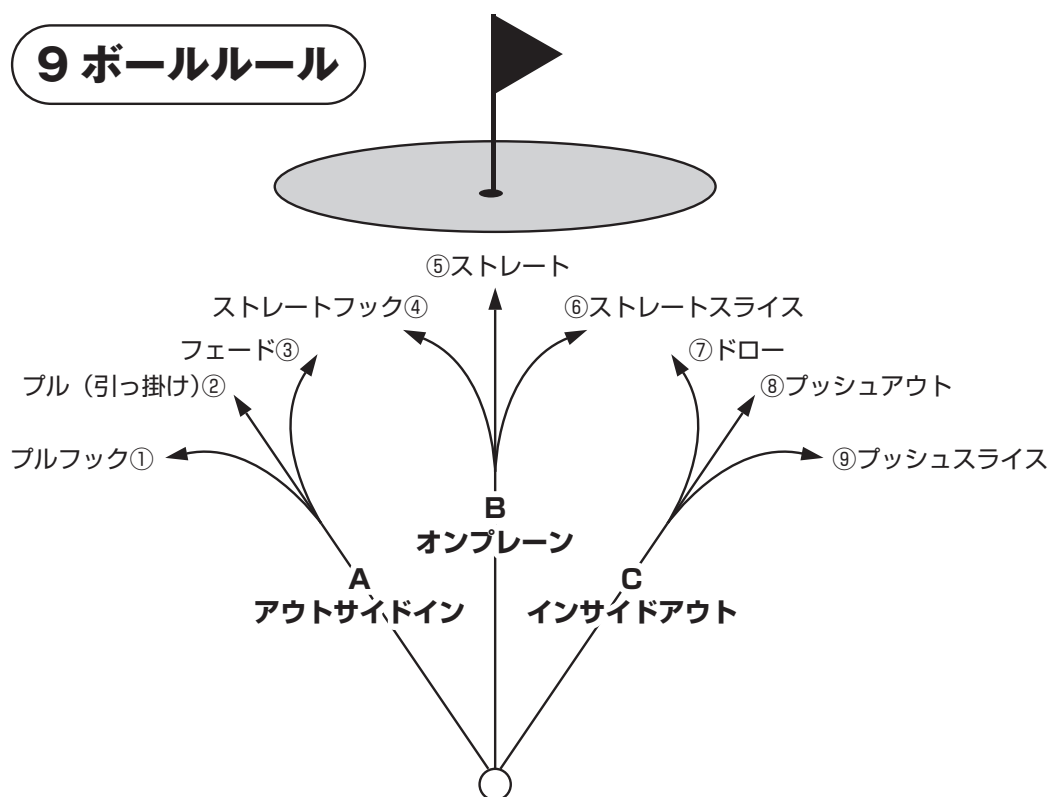
前回まではダウンスイングの肩から肩までをお話ししてきましたが、今回はダウンスイングの腰から腰についてです。

今回の腰から腰のダウンスイングも肩から肩のダウンスイング、トップスイング、バックスイングから連続しているものです。腰から腰のダウンスイング以前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。まずは一つ前の肩から肩のダウンスイングのところ、それでもダメならトップスイング、それでもダメならバックスイング… というように戻って行って、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」「胸の向き」「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。

## 腰から腰における前傾角度 ～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。

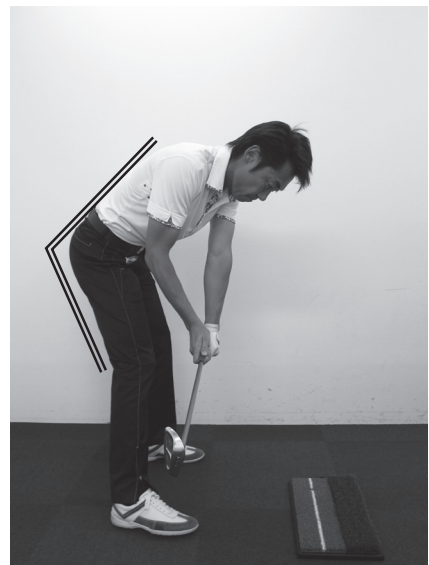
伸び上がったり、沈みこんだりしないようにしましょう。



伸び上がり



変化なし



沈み込み

インパクトの直前ではありますが、ここで伸び上がりや沈み込みが起こると、ミスヒットを引き起こします。

伸び上がればトップしやすくなりますし、沈みこめば当然ダフリやすくなります。

伸び上がりや沈み込みが起こらないように意識しないといけないのですが、その際のチェックポイントとしておしりの位置が前後に動いていないかをチェックするのがわかりやすいです。

アドレスで構えたときのおしりの位置が、ダウンスイングのところでは前に出やすくなるのですが、そうすると体の前傾角度が全くなくなって、棒立ち状態でインパクトを迎える人が多いです。

前傾角度というのはやはり、正しいインパクトを迎えるためにはとても大事になってきます。  
繰り返しナイスショットを打つ、再現性のあるスイングをしていくためには、やはり第一に前傾角度を終始変えないようにすることです。そのためにも、お尻の位置が前に行ったり後ろに行ったりしないように維持することが大切です。

ここでもしっかりとお尻の位置をアドレス時の位置と変化させないように気をつけてください。そのためにも重要なことは正しいアドレスをすることです。背中を丸めて前傾するのではなく、股関節から体を前傾させたアドレスをつくりましょう。また、人によっては肩に力が入って猫背になってしまう人もいます。

猫背にならないように、なるべくアドレス時からいい姿勢で保って、ダウンスイングの腰の位置まで下ろしていきましょう。



猫背になっている悪い例

## 腰から腰における胸の向き ～ダウンスイング編～

ダウンスイングで腰から腰の位置、おしりの位置にクラブが降りてきた時に、胸がどの方向を向いているかということがとても大事になってきます。



クローズ



スクエア



オープン

正しいスクエアというのは、胸の向きが右斜め45度に向いている状態のことを言います。右斜め45度よりも右に向いているのがいわゆるクローズの状態、左に向いているのがオープンの状態ということになります。

ここで、ダウンスイングの初期の切り返しの順番を思い出してほしいのですが、切り返しではまず下半身から動いて、次に上半身が動くのが理想の切り返しでした。

この下半身から上半身へのスムーズな連動が起これば、この腰から腰のところに来て、胸の向きが右斜め45度に向くスクエアな状態で腰のところまで降りてくるはずなのです。

しかし、ここで必要以上に身体の捻転差の大きいスイングにしてしまうと、極端に胸が右を向いたままの状態ダウンスイングを迎えてしまいます。

そうするとインサイドアウトのスイング軌道を描きやすくなり、いわゆる9ボールの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。

逆に、ダウンスイングでクラブが腰の位置まで降りてきた際、右斜め45度に向いているスクエアの状態よりも左に向いている状態は、下半身リードではなく上半身リードの手打ちの状態になっているということです。

これはボールを打つ前にもかかわらずボールと正対してしまうような状態ですので、そうするとインパクトでは更に左を向いた状態でボールを打つことになります。

したがってアウトサイドインのスイング軌道になりやすく、9ボールルールのAの方向にボールが飛び出しやすくなります。

つまり出球は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。

胸の向きはオープンにしても、クローズにしても、いずれもストレートボールを打つには適していないので注意が必要です。

ここで何度も申し上げているように、初心者の方やこれからゴルフを本格的に始めるような方は、スクエアなスイングを目指して練習してほしいと思っています。

もし、ダウンスイングの腰から腰のところに来た時点ですでに胸の位置が開いてしまっているとすれば、アウトサイドインを誘発しまいます。その状態でいくらインパクトの瞬間に何かをしようとしても、そのようなその場しのぎのやり方は再現性が低いと言えます。胸の向きがスクエアよりも左を向いていたら、インパクトのところだけを何とかしようとしても意味がありません。

しかし逆に、ダウンスイングの腰から腰の位置、クラブが腰の高さに降りてくる時の胸の向きを意識してコントロールすることで、ボールが飛び出していく方向、すなわち出玉をコントロールすることができるようになります。

たとえば、意図的に捻転差を大きくして、胸が右を向いた状態でダウンスイングに至っていればドロボールが打ちやすくなります。一方、あまり捻転差を使わずにドアスイング気味にクラブを下ろしてくれば、フェードボールが打ちやすくなるというわけです。

特に上級者にとってはこうしたダウンスイングの胸の向きをコントロールする体の動きを作っていく中で球筋を実現させていくのはとても大事な考え方です。

ダウンスイングで腰の高さにクラブが降りてきた時に胸の向きがどうなっているかで、振りぬく方向とボールが飛び出す方向が決まります。

ドロボールやフェードボールを打つ方法の一つとして、この胸の向きを意識することは球筋をコントロールする上で一つのポイントになります。

このように、腰から腰のダウンスイングの胸の向きというのはとても大事です。

よく野球のバッターやピッチャーでも、肩が開く、胸が開く、開かないというような表現をしたいと思います。

バッターにしてもピッチャーにしても、

開かない動きのほうがいい動き、身体がターゲットを向くのが遅ければ遅いほどいいとされていますが、

ゴルフでもほぼそれと同様に、胸の向きが適切に調整されている必要があります。

ターゲットが自分の身体の左にあるというゴルフという動きの特性上、がまんする意識がないとスイングはどうしても左に開きやすくなっています。

しっかりと時間をかけて、ポジションを確認しながらシャドースイングをして、いい胸の向きで下ろしてこられるように気をつける必要があります。



胸の向きは、右斜め 45 度がスクエア



左に開いてしまっている悪い例

ここでは主に胸の向きだけに絞って説明をしていますが、腰のラインは当然肩のラインと並行になってるわけではなく、下半身リードで、ターゲットの方向により向いているはずですが。

腰から腰のダウンスイングで胸の向きが右斜め45度で降りてきたときは、下半身はほんの少し先に回転していることとなります。もちろん、今後お話しするインパクトでは、インパクトを迎えた時は胸が正面、腰が更に左側に回転しているはずですが。



インパクト時は胸が正面になる

## 腰から腰における頭部の軸（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頭部の軸は変化させずにおくことが大事になってきます。



右に動く



変化なし



左に動く

頭部の軸が右にずれれば当然、クラブシャフトの向きや、シャフトの位置、さらにはフェースの向きにまで悪影響を及ぼすおそれがあります。そのため、頭部の軸を変化させずにダウンスイングまで持ってくるのがポイントになります。

ボールを高く飛ばしたい、遠くに飛ばしたいという気持ち出ると、頭部の軸が右に傾いてしまいがちです。

そうするといわゆる「すくい打ち」「明治の大砲」と言われる状態になります。  
 逆に、しっかりボールに当てたい、なんとか大事に打ちたい、という気持ちが働くと、  
 ボールに向かっていくような動きになりやすいです。  
 高いボールを打ちたいと思うと右に、大事にいきたいと思うと左に動き、  
 どちらもトップやダフリなどのミスヒットにつながります。

このように、ここでの頭部の軸の動きにはメンタル的な影響がかなりあって、自分の心がどのよ  
 うに動いているか、気持ちがどうなっているかによって変わってくると言えます。

いわゆるデスマーブを起こしやすくなるチェックポイントになりますので、そのような感情をス  
 イング時に出ないように、力みなく、無駄な力が入らないようにすることが大切です。

頭部の軸を変化させない、ずらさないようにするには、ダウンスイングのところで左のほっぺた  
 のところに壁を感じながらクラブを下ろしてくることで、頭の軸がずれなくなります。  
 いい状態でインパクトを迎えるためにも、顔の左のほほに壁を感じることで頭部の軸が左右に動  
 かないようにしましょう。

### 腰から腰における頭の動き（前後） ～ダウンスイング編～

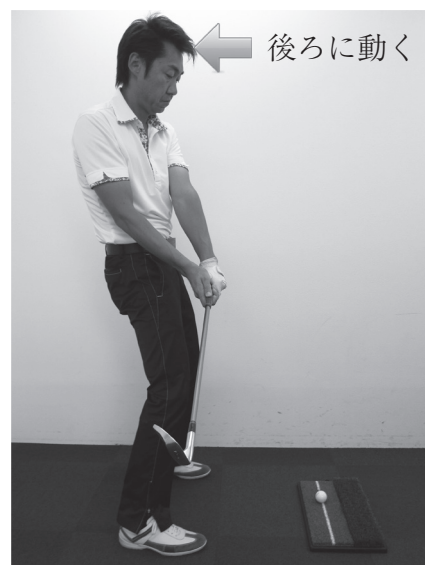
頭部の軸と同じように、頭が前に動いたり後ろに動いたりしないようにも気をつける必要があり  
 ます。これはバックスイングの時と同様です。



前に動く



変化なし



後ろに動く

この頭の動きでチェックしなければいけないのは正しい重心です。  
重心の位置をしっかりチェックするようにしましょう。

頭が前に動くと当然、体重の位置、重心の位置がつま先に乗ることになり、  
前傾角度が前に深く倒れ込みやすくなります。  
そうなるとう当然、ダフリなどのミスヒットが出やすくなります。

その逆に、頭が後ろに動くと、重心が後ろになり、かかとに体重が乗ってしまいます。  
そのことで前傾角度が起き上がってきますので、トップボールのミスヒットが出やすくなります。

正しい重心の位置についてですが、この位置までクラブが来た時には、左足の土踏まずに強くその重心の位置を感じていないといけません。ダウンスイングが腰から腰に来ている時点で、左足の土踏まずに重心がしっかり乗っているかを確認しましょう。

インパクトの直前であるこの腰から腰の位置にクラブが降りてきたときに、まだ体重が右足に残っているようでは、正しいインパクトを迎えることはできません。

ボールへのインパクトを迎える直前、この腰の位置にきたときに重心がしっかりと左足の土踏まずにすべてが乗っているようなイメージでダウンスイングを作ってほしいところです。

このときにもし、左足の小指側に体重が逃げてしまうと、  
これも正しいインパクトを迎えられなくなります。  
このような重心の動きは、力が分散して逃げてしまう上に、頭の動きやあらゆるミス、  
デスムーブを引き起こしてしまいます。

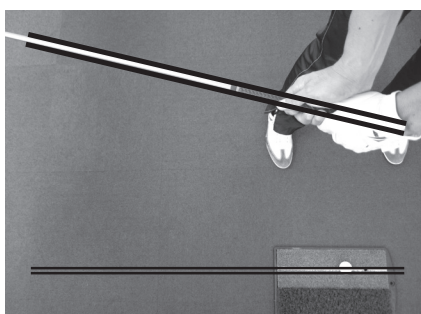
特に、飛距離不足に悩んでいる人の多くは、  
インパクト時に重心が左足小指側に逃げていることが多いです。

また、スライスボールに悩むゴルファーも同じように左足の土踏まずに重心をかけられていないことがほとんどです。

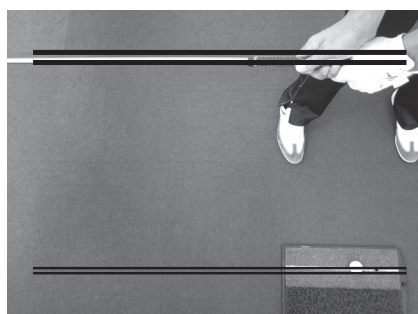
そうならないためには、この腰から腰の前、肩から肩のダウンスイングの切り返しの順番がとても大事になってきます。肩から肩の切り返しの順番が正しく行われていれば、  
自然と左足の土踏まずに重心が乗って降りてくるはずですが。  
その時にしっかりと土踏まずに体重を受け止める意識を持つと、より正確な動きが作りやすくなります。

## 腰から腰におけるシャフトの向き ～ダウンスイング編～

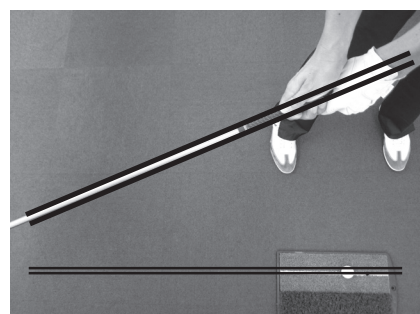
腰から腰のダウンスイングにおけるシャフトの向きも、肩から肩の時と同様、ここまでのダウンスイングの項目が一通り整っていることを前提とした話になります。



インサイド



オンプレーン



アウトサイド

ダウンスイングでシャフトの向き、腰の位置まで降りてきたシャフトの向きを正しくする前提条件として、まず胸の向きがとても大事になってきます。

頭部の軸、頭の動きももちろん大切ですが、胸の向きがスクエアの右斜め45度になっているかどうかを、シャフトの向きを確認する前にしっかりおさらいしておきましょう。

胸の向きなどの項目がひと通りクリアされているという前提で、シャフトがターゲットラインと平行であればオンプレーンと判断します。この腰から腰のダウンスイングもバックスイングと同じで、ターゲットラインと平行の位置に降りてくるのが基準になります。

インサイドからクラブが下りてきた場合、当然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。

逆にアウトサイドから降りてくると、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。

実際はトップでできた手の形を何も変えずに自然と下半身のリードで降ろしてくれば、腰から腰のダウンスイングでは自然とオンプレーンに降りてくるはずなのです。

しかし、必要以上に力が入りすぎたり、必要以上にボールを高く打ちたい、遠くに飛ばしたい、低く打ちたいなどの感情が入ったりすると、間違った動作を生み、シャフトの向きがオンプレーンから外れてくるので気を付けましょう。

練習方法としては、繰り返し素振りでも腰から腰のダウンスイングの位置までクラブを下ろして行く練習を繰り返ししていると、正しいイメージを身体に覚え込ませやすいです。素振り等で腰の位置まで下ろす練習をしていると、正しい動きを習得しやすくなります

シャフトの向きというのは、ボールの飛び出しの方向を決定づけます。当然のことながらドローボールを打ちたい人は、若干インサイドから降りてきてインサイドアウトのスイング軌道にすることで、ドローを打つことができます。フェードボールを打ちたいなら若干アウトサイドから降りてくるようなイメージを持つことで、自分の思い描いた球筋を打てるはずですよ。

しかし、ノーマルな状態、すなわちストレートプレーンはあくまでもターゲットラインと平行であるということを理解してください。ストレートボールのスイングを目指すのであれば、まずはターゲットラインと平行な位置にクラブシャフトを下ろしてこられるように練習をしましょう。

## 腰から腰におけるシャフトの位置 ～ダウンスイング編～

腰から腰のダウンスイングのシャフトの位置も当然、その前の肩から肩、トップのところがどのようなようになっていたかに大きく影響を受けます。



つま先ラインより後ろ・内側



つま先のライン



つま先ラインより前・外側

ダウンスイングにおける、腰から腰のシャフトの位置は、つま先とつま先のライン上後方のところに降りてくるのがノーマルの位置になります。それよりもボール側にずれるとアップライト、後ろ側にずれるとフラットなスイング軌道になります。

このシャフトの位置というのはシャフトの向きにも影響を及ぼしてきます。

シャフトの位置は手元の位置のことで、これがフラットに降りてくると、インサイドアウトのスイング軌道になります。

一方、手元の位置が前に降りてく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。

シャフトの位置がつま先のラインに来ていない場合は、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ことが考えられます。

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。

シャフトの位置というのは複合的な原因が絡み合っている動きです。  
ここだけを抽出して取り出すのではなく、  
全体と連動したものの中のひとつのチェック項目として見ていくといいと思います。  
シャフトの位置はこれ一つだけを単独で見るのではなく、それまでの過程が大事です。

手元の位置を正しいところに下ろしてくるようになれば、  
必然的にシャフトの向きはオンプレーンのところに降りてきます。

手元がアップライトやフラットになったりしないように注意しましょう。  
この腰から腰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。

## 腰から腰におけるフェースの向き ～ダウンスイング編～

腰から腰のダウンスイングの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

ひとつの基準のラインとして、ここでは12時をスクエアとします。12～2時はオープン、12～10時はクローズと表現します。

スクエアを12時としていますが、自分の球の飛び方の傾向を考えた場合、どうしてもスライスボールが多い人というのは、12時の向きにこだわる必要はありません。

**特にアマチュアでスライスに悩んでいる人が多いので、時計の範囲の10～12時に収めることを基本ルールにして、少しくローズ気味にしてもいいと思います。**

しかし、仮にフックに悩んでいるからといって12時を超えてフェースを開くことで、安易にボールの曲がりをコントロールするような方法は避けましょう。

なぜかという、12時を超えるほどフェースを開くことでボールをコントロールすると、クラブが降りてくるときにソールが地面をたたいてしまう場合があります。

そのことで極端にダフリやすくなったり、トップしやすくなったりします。

**フェースの向きには、ここでなければいけないというのは基本的にありませんが、正しい範囲とこの範囲はあります。**

理論的にはフェースの向きを12時にするように打つとストレートにまっすぐ飛ぶボールを打ちやすいのですが、その人の筋力の強さや柔軟性の部分で、人それぞれ多少の違いが出てきます。

身体の柔軟性があるアスリートゴルファーであればフェースの向きは12時寄り合うでしょうし、ゴルフの初心者、アマチュアゴルファーの場合は10時ぐらいを目標に練習したほうが確実にボールをとらえやすく、ミート率、方向性もよくなることが多いです。

このように言うと、具体的にどう判断したらいいのかが難しいと感じるかもしれませんが、**まずはひとつ、自分の中で基準を作ることが大切です。**こればかりは自分でやってみるしかありません。まずはフェースの向きを12時にして打ってみることで。

一つの基準を決めてやってみて、ボールが左に行くなら少し閉じればいいですし、右に行くなら開けばいい。ただそれはあくまで、10～12時の間のなかの範囲で行うようにしましょう。それでもボールが意図しない方向に曲がる、方向性が定まらないのであれば、他のところに原因があるということです。

## まとめ

**腰から腰のダウンスイングを確認するには、ここで提示した逆の順番どおりに追って確認、していきましょう。**「フェースの向き」がおかしいなら、一つ前の「シャフトの位置」を、そこもおかしいならその前の「シャフトの向き」、それでもダメなら「頭の動き（前後）」「頭部の軸（左右）」「胸の向き」「前傾角度」というようにさかのぼって確認していきます。

それでもダメなら、肩から肩のダウンスイング、トップスイングに… といった具合に、さらに

さかのぼっていきます。このように、いつも一つ前、一つ前とさかのぼっていく習慣を持つようにすると、どこかで自分のウィークポイントを発見できるはずです。

人間というのは不思議なもので、大体同じところでミスをするものです。なぜか必ず同じところで間違えてしまうのです。今日はどこ、明日は別のところ、ということはほとんどありません。ですから、今日はこの練習、明日はこの練習というように、練習内容が日々変わってしまうというのはナンセンスなわけです。右肩上がりに上達していくためには、一つのプログラムにそって同じことを繰り返し反復練習すること。それこそ、最短最速でゴルファーを上達させる方法だと思います。

このスイング解体新書というのは一見すると特殊なことをお話しているように感じるかもしれませんが、しかし、このスイングのチェックがルーティン化してしまえば、自分がその日に調子の悪い原因を探すのが意外と簡単に思えるはずです。

もしあなたがこのスイング解体新書にそって自分なりのチェックリストを作って、自分の癖を知っておけば、それほど複雑なことにはならず、どういう練習の組み立て方をしていくかということに迷うことはなくなるはずですよ。

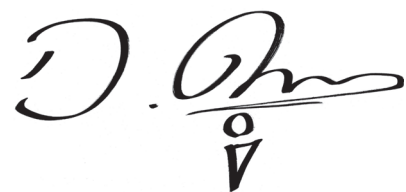
次回の項目では、ついに「インパクト」を迎えることになりますが、インパクトというのはそもそも結果でしかありません。ここまでのスイングがきちんとできていれば、インパクトは何もしなくても正しいものになるしかないのです。もちろん、正しいインパクトイメージも大事ですが、ダウンスイング、トップ、バック、アドレスがいつも正しくなっているかどうかをさかのぼって確認することも忘れないようにしましょう。

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よ。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"/> ステイーププレーン
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
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
腰から腰胸の向き	<input type="checkbox"/> クローズ	<input type="checkbox"/> スクエア	<input type="checkbox"/> オープン
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"/> フラット	<input type="checkbox"/> ノーマル	<input type="checkbox"/> アップライト
腰から腰フェースの向き	<input type="checkbox"/> クローズ	<input type="checkbox"/> スクエア	<input type="checkbox"/> オープン

## 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