

スイング自由自在！

小原大二郎のスイング
解体新書

Part9

GOO プロジェクト

Daijiro Obara

インパクトと9ボールルール

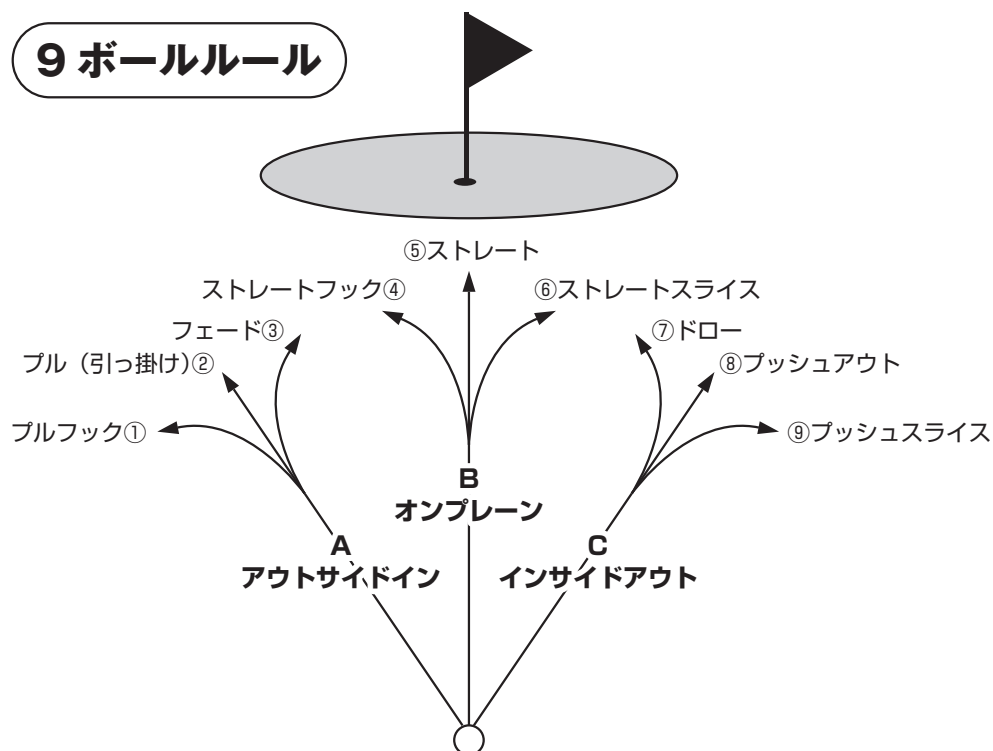
前回まではダウンスイングまでについてお話ししてきましたが、今回はいよいよスイングの結果に大きくかわるインパクトについてです。

今回のインパクトも、さかのぼれば腰から腰のダウンスイング、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。もし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。まずは一つ前の腰から腰のダウンスイングのところ、それでもだめなら肩から肩のダウンスイング、それでもだめならトップスイング、それでもだめ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。

インパクトでのチェック項目は、以下の6つの項目になります。

- 手元の位置（正面）
- 手元の位置（後方）
- 頭の動き（正面）
- 頭の動き（後方）
- 胸の向き
- 重心の位置（左右）

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。



「手元の位置（正面）」「手元の位置（後方）」「頭の動き（正面）」「頭の動き（後方）」「胸の向き」
「重心の位置（左右）」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。

インパクトの手元の位置（正面）

正しいインパクトを迎えるためには、インパクト時の手元の位置が重要になってきます。
正しいインパクトは適切なハンドファーストに当たるのが重要です。



ハンドファースト過ぎ



ノーマル (適切なハンドファースト)



ハンドレート

ハンドファーストのインパクトを迎えるためには、当然のことながら、正しいバックスイング、トップ、そしてダウンスイングという流れがあってこそ正しいインパクトを迎えることができます。

なぜハンドファーストでインパクトを迎えることが大事なのかというと、
第一に飛距離を安定させる必要があるからです。

たとえば7番アイアンで打ったとしましょう。

インパクトの手元の位置が、あるスイングではハンドレート、あるスイングではハンドファーストというふうに、手元の位置が一定しないと、どうしてもボールの飛距離がバラバラになってしまいます。

同じ7番アイアンでも「150ヤード飛ぶこともあれば160ヤード飛ぶこともある。あるいは130yしか飛ばないこともある」ということが起こりうるということです。

こうになってしまう原因の一つとして、インパクトの手元の位置、すなわちハンドファーストが一定していないということがあるのです。

ですから適切なハンドファーストを定着させていくことが必要になってきます。

インパクト時の理想の手元の位置はハンドファーストですが、だからと言ってハンドファーストになりすぎてもいけませんし、ハンドレートになってもいけません。

ハンドファーストになりすぎると、ボールの弾道が通常よりも低いボールになりすぎてしまいます。適切な球の高さよりも弾道が低くなって、必要以上に飛距離が出てしまうということです。ハンドレートの場合は全くその逆で、適切なロフト角よりもフェースが開いてしまった状態でインパクトを迎えますので、当然球は必要以上に高く上がってそのクラブでの適正な距離が出なくなります。

いずれも適切な、正しいハンドファーストの形でインパクトを迎えられていないのが原因なのですが、正しい手元の位置を得るために大切なのは何だったか、覚えているでしょうか。以前にダウンスイングのところでお話しした「切り返しの順番」のことをもう一度思い出してみましょう。

この切り返しの順番を繰り返し意識することで、ハンドファーストの正しい位置、すなわち左腕とクラブシャフトが一直線になった時にインパクトを迎えることができます。

しかし、この正しい手元の位置はあくまで結果であって、この手元の位置だけを作ろうと思っただけのものではありません。

それまでの正しい動きの順番があって、スイング、ダウンスイングの結果、成果として得られるものです。



正しいハンドファースト

特にハンドファーストを直す時に、手を固くしてしまう人がいらっしゃいます。それでは逆効果です。必要以上にクラブを強く握りしめて、手だけを目標方向に突き出すことだけをする人がいますが、それはよくありません。

正しいハンドファーストとは、あくまでも足し算のようなものです。

「1 (バックスイング)」 + 「1 (ダウンスイング)」 = 「2 (ハンドファーストのインパクト)」
になるということです。

そこで腕の力が抜けて、ハンドファーストになったということです。ということは、「2の形」
だけをやろうとしても、そこに至るまでの仕組み（「1」 + 「1」）が理解、実現できていなければ
ダメということです。

正しいハンドファーストの形というのは、左腕とクラブが一直線になった形ですが、この形を作
ろうと思ってできるわけではなく、これまでのバックスイング、ダウンスイングの結果でそうな
るべきものです。

それだけを直そうとして、形だけを意識してもなかなかうまくいかないのです。

ハンドファーストで打っているかどうかをチェックする方法は2つあります。

一つは客観的な方法、もう一つは主観的（感覚的）な方法の2通りがあります。

客観的な方法としては、自分の打っている姿を動画で撮って、インパクトの瞬間を客観的な目で
見ることです。

一方、主観的な方法としては、たとえば球筋がどのように変化したかを確認することで、正しく
ハンドファーストで打っているかを確認します。

その方法として以下の3つがあります。

1. 今までよりも弾道が強くなった
2. 今までよりも飛距離が出る
3. ダフリ、トップが減った

この3つを主観的、感覚的なポイントとしてチェックしてみましょう。

インパクトの手元の位置（後方）

まず、インパクト時において、正しい手元の位置というのは、極力アドレスで構えたときの手首の角度が変化していないことが理想です。



ハンドアップ



ノーマル



ハンドダウン

しかしながら、確実にアドレス時の位置に戻るということではなく、そこに限りなく近いところを目標に戻るように練習していきましょう。

たいていの場合はハンドアップになりすぎて、失敗、ミスをするというケースがほとんどです。

なぜハンドアップになってしまうかという、そこには慣性の法則というものが働いているからです。この慣性の法則が働くと、クラブは地面に対して垂直方向に引っ張られてしまいます。つまり、バックスイング時にクラブが地面から離れた瞬間から、クラブは地球にたいして垂直になろう、垂直になろうとするエネルギーが働くのです。

もともとは、アドレス時と同じグリップの高さに戻ってくるのが理想なのですが、誰でも少しだけ手元が高くなるのが普通です。

しかし、極端に高く（ハンドアップに）なりすぎてしまうとミスショットにつながります。

具体的には、スライスする原因にもなりますし、トップ、ダフリの両方を誘発します。



アドレス時の手の高さ

ほとんどの初心者の場合は、インパクト時にハンドアップになりすぎて失敗するケースがほとんどです。

ある程度中級、上級者になってくると、こういうミスを犯さないようにしようという気持ちが出てきますので、逆に手首の角度を維持しようとする気持ちが強くなりすぎて失敗する傾向があります。そういう人はたいていクラブを握り締めすぎています。

グリップの力が適正であれば、クラブというのは自然と、構えたときと同じ高さに戻ってくるものです。

しかし、**手首に力が入りすぎてしまうと、アドレスの位置より低い位置に降りてきてしまいます。**このことをハンドダウンのインパクトと言います。

ハンドアップないしはハンドダウンを見分けるには、クラブのヘッドがどうなっているのかを見ればよくわかります。



ハンドアップ (ヒールが浮いている)



ノーマル



ハンドダウン (トゥが浮いている)

こうした現象は上級者、かつ腕力がある人がなりやすいのです。

そうすると結果して必要以上にダフリ、トップの原因になりますし、ボールを曲げる原因になります。そのような場合はクラブを握る強さに気をつけましょう。

握る強さの目安として男性は2～3割、女性は5割程度の握力を目指しましょう。

もちろん、このハンドアップ、ハンドダウンにならないためにはアドレスが重要で、アドレスで極端にハンドアップやハンドダウンの形を作ってしまうと、インパクトでも適切な形になりません。

ここでもやはりアドレスからチェックをするのが基本で、まずアドレスありきなのは変わりません。

インパクトの頭の動き（正面）

インパクト時の頭の動きで大きなチェックポイントになるのが「ビハインド・ザ・ボール」すなわちインパクトの時に、頭を常にボールの後ろに保ちなさい、ということが言われます。



ビハインド・ザ・ボール



変化なし



左に動く

しかし、頭の動き（正面）のスイングを評価するときには、まずどのクラブで打っているのかというのを基準にしないといけません。

どのクラブで打っているのかによって適正な位置が変わってくるからです。

具体的には、アイアンで打つ場合というのは、俗にいうビハインド・ザ・ボールにはなりません。特にショートアイアンなどでは、ボールは足と足の真ん中、センターに置いてありますから、インパクトの瞬間、ボールの位置は鼻の下、顔の中央あたりでボールを捉えられるようになります。そうすることでボールの左側にターフをとっていきようなスイングが可能になります。

アマチュアの人というのは何でもかんでもビハインド・ザ・ボールにしなければいけないと思って、ショートアイアンでも頭を右に残そうとしすぎてしまう人がいらっしゃいます。

ボールの位置がもともと最初から左側にあるドライバーであれば、当然ビハインド・ザ・ボールになります。

このチェックリストを使ってインパクトの頭の動きを評価するときには、何番のクラブを使用しているのかというのが大事になってきます。

ドライバーなどの長いクラブになればなるほど、ビハインド・ザ・ボールのほうにチェックが入って、短いクラブの場合は変化なしにチェックが入るとというのが正しいということになります。

このインパクトの頭の動きという項目については、ビハインド・ザ・ボールが適切な場合もありますし、変化なしが適切な場合もあります。

しかし、左に動くというところにチェックが入ることはありません。

これはいわゆるデスマーブと言われるもので、頭が左にスウェーすることはありません。

スイングを練習する中では、どのクラブを使用しているかによって全てのクラブでビハインド・ザ・ボールにならないように気をつけましょう。

そのためにもアイアンは鼻の下、ドライバーは左というふうに、それぞれのクラブでの適正な位置というのをまず知ることが大事になってきます。

ボールの位置が左に来れば来るほど、少しずつボールのインパクトの位置も左にずれてくるということを理解して、評価していきましょう。

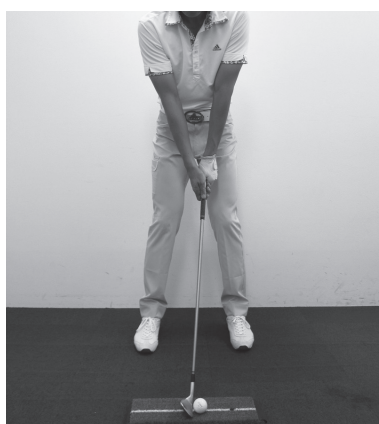
そこを間違えてしまうと、間違ったスイング作りをしてしまうことになります。



長いクラブでのアドレス
ボールの位置が左になっている



長いクラブでのインパクト
ビハインド・ザ・ボールになっている



短いクラブでのアドレス
ボールの位置が頭のほぼ真上



短いクラブでのインパクト
ボールの位置が頭のほぼ真上

結局のところ、どのクラブにおいても、アドレス時の頭の位置とスイング中の頭の位置は変化しないということです。

これはドライバーもアイアンも問わず、どのクラブでも同じになります。

よくプロなどの映像を見ると、ドライバーショットの映像を見ながら解説の人が「頭が残っていますね」と表現するので、全てのクラブで頭を残そうとしすぎてしまうのかもしれませんが。

しかし、それはあくまでクラブによって適正な位置が違ってくるということを知っておく必要があります。

つまるところ、どのクラブで打つときもアドレス時の位置から頭の位置が変わらなければ正しいのです。しかし、初心者だけではなく、ある程度独学で勉強しているような人であっても、ビハインド・ザ・ボールが全てだと思っている人も多いようです。

そのために頭を右に残そうとして、結果として「すくい打ち」のような形になり、必要以上に高くボールを打ち上げて、いわゆる「明治の大砲」のようになるということもあります。

繰り返しになりますが「1. アドレスの位置から頭を動かさない」「2. クラブによってボールの位置が違う」「3. アドレスの位置を基準にする」この3つが重要になってきます。

アドレスの位置、どのクラブでどのボールの位置なのかをしっかりと覚えておいた上で、この3つのポイントを押さえておきましょう。

インパクトの頭の動き（後方）

インパクトの瞬間、頭の動きがアドレス時と変わらないというのは非常に大事なことです。当然、前に動いたり後ろに動いたりすると、ミスヒットにつながります。



前に動く



変化なし



後ろに動く

なぜ前や後ろに動くかということ、前傾角度が変わってしまうといったことも当然考えられますし、重心の位置が前後にずれているということも考えられます。

重心が後ろに乗ってしまうことで、上体が起き上がっていきと当然頭も起き上がって、トップボールが出てしまったり、ダフリが出てしまったりします。

その反対に、重心が前につんのめったりすると、前傾角度がさらにきつくなって、ダフったり、トップしたり、もしくはシャンクが出たりします。

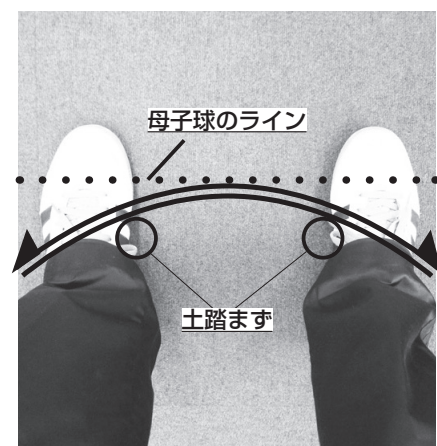
頭の動きがインパクト時に前後してしまうと、やはりインパクトで芯を外してしまい、スイートスポットでボールを捉えられなくなるので、注意が必要です。

では、インパクトの頭の動きを変化させないようにするためには、どうすればいいのでしょうか。もし、自分がインパクト時につんのめっているのなら、たとえばビジネスゾーンの練習や、肩から肩までの練習をしっかりとやるのが近道になります。

特に、肩から肩のスイング練習をするときに、土踏まずに重心を置いてスイングすることを意識してみましょう。

重心の位置がアドレス時には母趾球、トップの位置では右足の土踏まず、フォローでは左足の土踏まずというように、正しい重心の位置を練習することで、この頭の動き、前後のブレは減ってくるはずです。

適正な重心の位置にすることで、必要以上に身体がつんのめったり体が起き上がったたりしなくなります。



インパクトの胸の向き

胸の向きですが、インパクトの瞬間には、胸のラインがターゲットラインと平行になっていることが理想です。



オープン



ノーマル



クローズ

なぜインパクト時の胸の向きが重要かという、その胸の向いている方向にクラブヘッドが振り抜かれていくからです。

ターゲットラインに対して、胸の向きが左を向いていればオープンとなります。

すなわち自ずと9ボールルール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。

逆に胸が閉じている場合、インパクトでターゲットラインの右を向いている場合は、9ボールルール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。

スクエアなのはもちろん9ボールルールBの軌道になるのですが、ストレートボールを目標としている方は当然、胸の向きとターゲットラインとを平行にしてインパクトを迎えることを目標に練習していきましょう。

しかし、ここでもスクエア、すなわち胸の向きがノーマルであることが全てではありません。

ある程度の中級者、上級者の場合は、意図的にドローボール、フェードボールを打ち分けるために、自然と胸の向きというものを変化させていく必要があります。

身体を早く開けば当然アウトサイドインのスイング軌道になってフェード系のボールが打ちやすくなりますし、胸を閉じていく意識を持って打てば当然インサイドアウトでドローのボールが打ちやすくなります。

それを踏まえた上で、あくまでノーマルを目指しつつも、自分で打ちたい球筋がある中上級者に限っては、いずれかの形を取っても間違いではありません。

しかしながら、これが狙っているボールと胸の向きが逆になってしまっているのは、ゴルフを難しくしてしまいます。

たとえば胸の向き、身体が開いているのにドローを打とうとしたりだとか、閉じているのにフェードを打とうとしたりすると、ゴルフを難しくしてしまいます。

それだけを勘違いしないようにすれば、ひとまずは大丈夫です。

極端に胸が閉じたり、極端に開いたりしていなければ問題はありますが、あくまでもインパクトの瞬間というのはターゲットラインとスクエアになるようなイメージで練習をしていくことが重要です。



切り返しの順番で上半身リード



切り返しの順番で下半身リード



適切な下半身リード

そのための動きとして一番のポイントとなる要素が、ダウンスイングの初期の切り返しの順番です。切り返しの順番で、上半身から降りてくる人というのは肩が開きやすくなっています。一方、下半身リードがきつすぎる人、捻転差を大きくしようとしすぎる人は、胸のライン、肩のラインが閉じた状態でインパクトを迎えやすくなっています。

この胸の向きを正しいものにするために、動きのなかで一番重要なのは切り返しの順番です。

切り返しの順番が正しければ、自然とスクエアにインパクトを迎えるようになりますし、ちょうどいい胸の向き、肩の向きになったタイミングでインパクトを迎えやすくなります。

インパクトの重心の位置（左右）

インパクトの重心の位置は、どのクラブにおいても左足重心でボールを捉えることが正しいということです。



左にスウェーしている



ノーマル（適切な左重心）



右に残っている（明治の大砲）

ただし、そこへ行くまでの過程がクラブによって変わってきます。あなたが今からするショットがアプローチショットであれば、重心を常に左足にキープしていいでしょう。アプローチの場合は、左足重心を最初から最後までキープして打っていけば大丈夫です。

ただ、ある程度長いクラブで、肩から肩、もしくはフルスイングをする時は、自然と重心を右、左というふうに動かしながら打っていくのが自然です。

ここで、一つの例として、ゴルフ理論の中で多くの人がつまずく「体重移動」という分野があります。どの理論においても、インパクトの瞬間で左足に体重が乗っていることは共通で同じです。しかしながら、全てのクラブにおいて左足重心のまま打つのが良いという理論も雑誌などで取り上げられていることもありますが、私がすすめるのはあくまで自然に右から左に移していくことです。

「左足体重のまま打つ」というのは「左足に体重を多くかけたまま歩きなさい」と言われているのと一緒だと私は思います。常に左足体重をかけたまま歩くのは、これほど歩きにくいことはありません。歩くときにやってみればわかりますが、びっこをひいてしまいます。

人間は歩くときに自然に体重移動をしています。それならば、やはり自然な形で、右、左と動いていくことが自然ではないかというのが、私の意見です。

正しいインパクトを迎えるために、それまでのトップでの重心の位置をしっかりとチェックする、そして正しい腰のポジション（右のおしりのほっぺたの位置をアドレスの位置から変えない…など）そうしたルールをしっかりと守っていれば、自ずと正しいスイングができるはずで

まとめ

このインパクトを確認するには、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。「重心の位置（左右）」がおかしいなら、一つ前の「胸の向き」を、そこもおかしいならその前の「頭の動き（後方）」、それでもダメなら「頭の動き（正面）」「手元の位置（後方）」「手元の位置（正面）」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、腰から腰のダウンスイング、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

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。

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

次回の項目では「インパクト」の後、フォローに入っていきます。

インパクトで正しい結果が出ていれば、フォローは自然と理想のものになるはず

スイングに何かおかしいところがあれば、インパクト以前のところにさかのぼって確認することを忘れないようにしましょう。

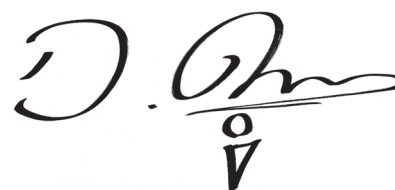
追伸

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6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

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

手元の位置（正面）	<input type="checkbox"/> ハンドファースト過ぎ	<input type="checkbox"/> ノーマル	<input type="checkbox"/> ハンドレート
手元の位置（後方）	<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
頭の動き（正面）	<input type="checkbox"/> ビハインド・ザ・ボール	<input type="checkbox"/> 変化なし	<input type="checkbox"/> 左に動く
頭の動き（後方）	<input type="checkbox"/> 前に動く	<input type="checkbox"/> 変化なし	<input type="checkbox"/> 後ろに動く
胸の向き	<input type="checkbox"/> オープン	<input type="checkbox"/> ノーマル	<input type="checkbox"/> クローズ
重心の位置（左右）	<input type="checkbox"/> 左にスウェーしている	<input type="checkbox"/> ノーマル	<input type="checkbox"/> 右に残っている

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"/>

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