

スイング自由自在！

小原大二郎のスイング
解体新書

Part**10**

GOO プロジェクト

Daijiro Obara

フォローと9ボールルール

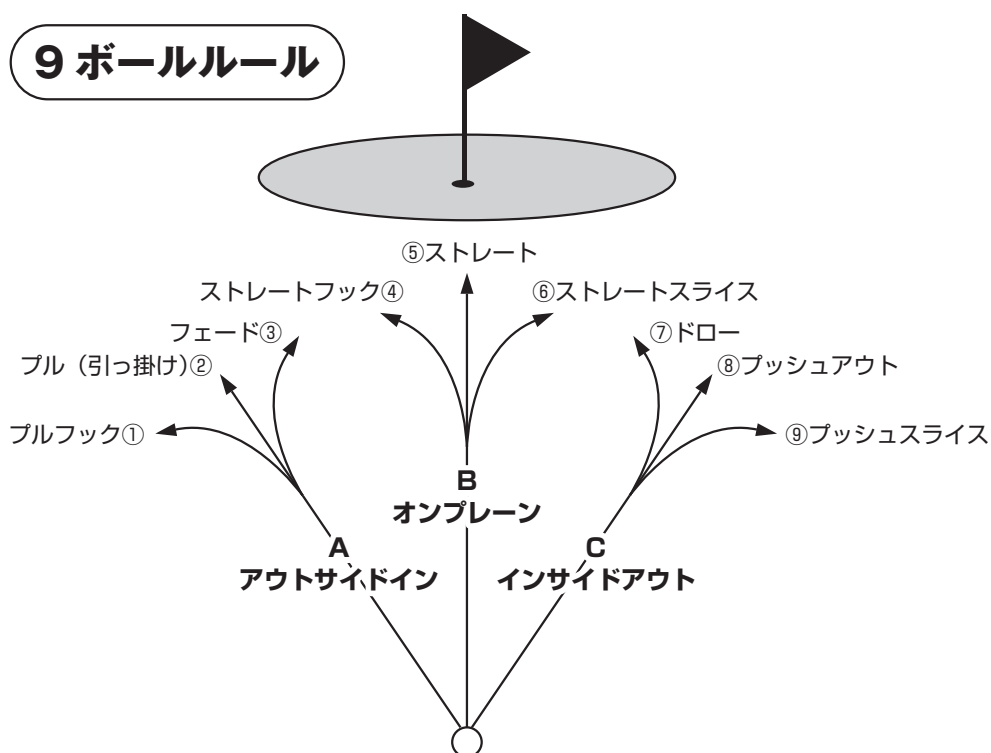
前回まではインパクトまでについてお話ししてきましたが、今回はインパクトの後のフォロー（腰から腰）についてです。

今回のフォローも、さかのぼればインパクト、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。もしインパクト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。まずは一つ前のインパクト、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、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。

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。

- | | |
|------------|-------------|
| ■ 前傾角度 | ■ 重心の位置（左右） |
| ■ 頭の動き（左右） | ■ 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」「重心の位置（左右）」「頭の動き（左右）」「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 ～フォロー編～

腰から腰のフォローでは
アドレスの時と全く同じ角度で変わっていないのが正しい角度になります。



伸び上がり



変化なし



沈み込み

確認ですが、ここでいう前傾角度というのは、股関節と胴体部分の角度のことを言っています。この前傾角度がアドレス時からフォローまで、全く変わらず、クラブが腰の高さに来るまで変わらずに行くのが理想です。

忘れないようにしましょう。

伸び上がりとは、フォローの時点で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。

この伸び上がりと沈み込みを引き起こす可能性のある体の場所は、次の3つです。

1. 膝の前傾角度
2. 股関節の前傾角度
3. 背骨の前傾角度（猫背にならないようにする）



膝の前傾角度



股関節の前傾角度



背骨の前傾角度



股関節が動いている悪い例



背骨が猫背の悪い例



背骨が反りすぎの悪い例

もしこのフォローの時点でアドレス時よりも前傾角度が伸び上がっていれば、それはすなわちインパクトの瞬間にすでに身体が起き上がってしまっていることを示しています。

逆に、前傾角度が深くなって沈み込んでいれば、インパクトの瞬間に沈み込んでいるということを表しています。

当然フォローでそうした伸び上がりや沈み込みの動きがあると、ダフリやトップなどのミスヒットが出てしまいます。

腰から腰の高さのスイングはビジネスゾーンに当たるところでもあり、大変重要です。沈み込めば当然ダフリやすくなりますし、伸び上がればトップしやすくなると言えます。

したがって、フォローでも腰から腰の前傾角度が変わらないようにすることは、絶対に大切なことです。これが変わってしまっているとスイングに大きな影響を与えて、ミスヒットにつながります。ボールがフェースにきちんと当たらない、あるいはダフリ・トップが出るような人は、この腰から腰のフォローの前傾角度もチェックするようにしましょう。

そうすることで、アドレスの角度を保ってフィニッシュを迎えることができるようになります。

繰り返しになりますが、前傾角度に関しては一言で言えば「アドレスの角度を保つ」ということになります。

当然ですが、この腰から腰のところで前傾角度で起き上がっているとしたら、インパクトの瞬間だけではなく、その前のダウンスイングやバックスイングの時点でも伸び上がりや沈み込みが起こっている可能性が高いです。フォローの部分だけを直そうとしてもダメなので、前に前にとさかのぼって、どこの段階でそれが起こっているのかを突きとめるようにしましょう。

腰から腰における重心の位置（左右） ～フォロー編～

ここで言う左右の重心の位置というのは、体重が左に乗った状態でボールをとらえているか、センターで捉えているか、右で捉えているかということです。



左足重心

左足重心過ぎ



ノーマル（適切な左足重心）



右足重心

右足重心過ぎ

重心の位置が若干左に体重が乗っている状態が理想の重心です。

重心の位置が左に乗りすぎてもいけませんし、右に乗っているのはデスマーブになりますので気をつけましょう。

まず右足重心について簡単に説明しましょう。なぜ右に重心が乗ったままインパクト、フォローを迎えてはいけないかという、そもそも正しいインパクトはハンドファーストです。

そのインパクトの結果が重心の位置と関連していて、ハンドレートなインパクトというのは、どうしても右足体重で残ってしまいます。

そうするといわゆる「明治の大砲」と呼ばれるスイングになってしまい、飛距離をロスしてしまったり、フェースの向きを不安定にしてしまうことになります。

特にある程度のゴルフ経験者の場合、右に体重が残った形のインパクトになりやすいようです。

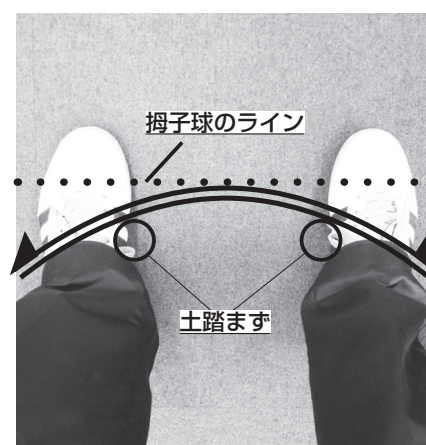
これはどうやら気持ちの上でボールを高く飛ばしたいとか、ボールを遠くに飛ばしたいという気持ちから体重を右に残したインパクト、フォローになりやすいようです。

こうした場合は「心の力み」を取ることが、正しく適切な左足重心の位置になることにつながるでしょう。

もしインパクトで右足に重心が残っていたら、ハンドレートでボールをインパクトしている可能性が大きいと言えます。

その時にはおそらく弱々しいボールが出ているはずですので、自分のボールの出球、弾道を見ればわかるでしょう。

逆にしっかりと重心の位置を左に寄せてボールを捕らえることで、結果としてハンドファーストなインパクトにつながって、力強い安定した方向性が出せることになります。



そのようなわけで、適切な左足体重にしていかないといけないわけですが、ここで適切な左足体重と左足体重になりすぎているかどうかの判断が難しいと思っていられるかもしれません。

それでは、左に重心が乗りすぎているのと、左に適切に重心が乗っているのとの違いはどこになるのでしょうか。

何を基準に判断するかというと、左足の中でも、左足の土踏まずに重心を感じているかどうかです。左足に体重が乗りすぎているよくあるパターンとしては、左足に体重を載せてインパクト、フォローをしている場合、左足に体重が乗っていたとしても、左足の小指側のほうに体重が乗っている場合です。

その状態ですと、いわゆる左にスウェーしている状態であると言えます。

左にスウェーした状態ですと、ボールを曲げる原因にもなるし、ミスヒットにもつながってしまいます。

ここでの腰から腰のフォローでの重心の位置では、しっかりと土踏まずに重心、体重を感じているかどうかが大事です。

腰から腰における頭の動き（左右） ～フォロー編～

クラブがフォローの腰の位置に来た時、頭の向きはインパクトの時と同じ向きになっているようにします。



右に動く



変化なし



左に動く

同じ向きとは、具体的には顔が正面を向いていて、ボールのところを見ている状態です。

ちなみに頭が右に動くときインサイドアウトのスイング軌道を描きやすくなりますし、左に動くとき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。

プロゴルファーの中では、フォローの時に顔がターゲットの方向を見ている人もいますが、この方法はあまりおすすめしません。

たとえば、かつてアメリカ女子ツアーで賞金女王にも輝いたアニカ・ソレンスタムなどは「ルックアップスイング」（ターゲットの方向を早く見る）ということをやっていました。

ですので、絶対にダメというわけではないのですが、通常はあまりよくないこととされています。

やはり基本としては、腰の位置にクラブが来るまでは視線と顔の向きをボールに向けておくこと、顔の向きをインパクトの瞬間、顔がボールに向いていることが大事だということになります。

フォローのところで右に頭が動く人はあまりいませんが、頭を残そう残そうとしているような人はそのような状態になることもあります。

顔の向きはまっすぐ向いているのが理想だとお話ししましたが、まっすぐ向く必要があるのはどうしてなのでしょう？

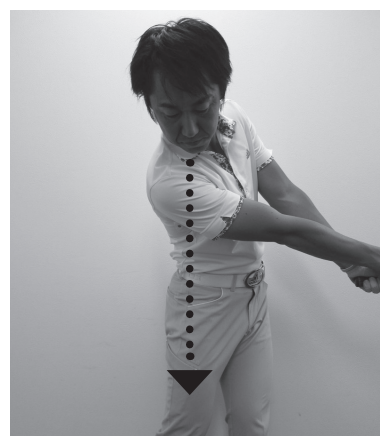
それは頭がゆれることで視線がずれてしまうからです。

たとえばもし、あなたが頭を振ってみたら、普通は目が回りますよね。

視線がずれるということは、カメラのレンズが早く動くということです。カメラのレンズが早く動いてしまうと、ボールを正しく捉えられない、知覚できないことになります。

そのため、インパクトが不安定になってしまうのです。

ですので、インパクトを迎えて、そしてそのあとのフォローのところに来るまでは、顔の向きをなるべく正面を向いていることが大事だということなのです。



フォローでも顔が正面を向いている

では、どうしたら頭の動きを抑えることができるのでしょうか。
まず一番大切なのが、先ほどからも触れている目の使い方、視線の使い方です。

スイング軌道をずらさないように、意識として視線をインパクトの瞬間までボールからそらさない、離さないようにすることがポイントです。

どうしてもボールの勢いを早く知りたい、結果を早く見たいと思うと、初心者のみならず上級者でもルックアップのスイングになりやすくなります。

しかし、視線を離れてしまうと、顔の向きが変わってしまうの

で、なるべくインパクトの瞬間から腰の高さにクラブが来るまで、目は動かさないようにしましょう。

そのためにも、眼球を動かさないということがポイントになります。

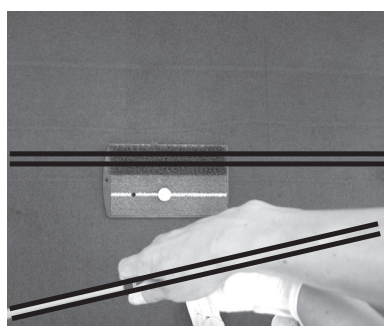
かといって、視線を動かさないように、頭を右に残そうと意識しすぎると、かえってそれがスイング軌道をずらしたりする原因にもなるので、気をつけましょう



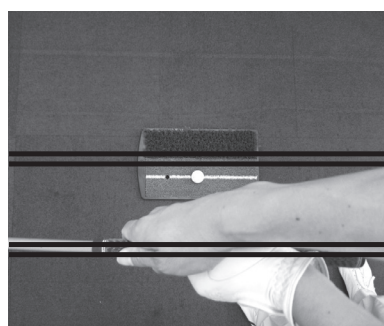
視線が前を向いたままのフォロー

腰から腰におけるシャフトの向き ～フォロー編～

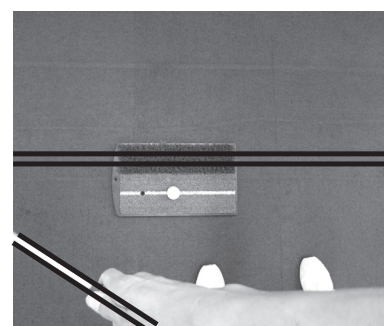
フォローのシャフトの向きは、腰の高さに上がったときにターゲットラインと平行になるようにします。



インサイドアウト



オンプレーン



アウトサイドイン

ターゲットラインと平行になっているのがオンプレーン、後ろから見て内側に向いているのがアウトサイドイン、外側に向いているのがインサイドアウトです。

シャフトの向きというのはスイング軌道、フォローにおいても非常に大事になってきます。スイングに最も影響があるのがシャフトの向きです。

シャフトの向きがオンプレーンになっていないと真っ直ぐではなく、左右の方向にボールが飛び出すことになります。

具体的に9ボールルールに照らし合わせてみると、そのボールの飛び出す方向がわかります。インサイドアウトなら、Cの右方向にボールが飛び出して、⑦ドロワー、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。

アウトサイドインなら、Aの左方向に飛び出して、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。

ここで、シャフトの向きがオンプレーンになっていない場合、正しいインパクトをできなかったことを結果として表しています。もしこのフォローの位置でインサイドにクラブが来ていれば、ダウンスイングはアウトサイドから入っていることがわかります。一方もしフォローの位置がアウトサイドに来ていれば、ダウンスイングはインサイドから来ているということになります。

ここでもしオンプレーンになっていなければ、まずはダウンスイングが正しいオンプレーンの位置にクラブが降りて来ているかをチェックするようにしましょう。

腰から腰のシャフトの位置 ～フォロー編～

フォローのシャフトの位置は、バックスイングそしてダウンスイング同様、腰から腰の位置に来た時、シャフトの位置がつま先のライン上、足のつま先のラインのところに来ているのが正しい位置になります。



前に動く



変化なし



後ろに動く

もしこのフォローの時にシャフトの位置がずれている場合は、その前段階で適切な手と体のバランスが保たれなかったということを意味しています。

すなわち、シャフトが足つま先の位置に来ておらず、ターゲットラインの内側に来ている場合は、インパクト、そしてダウンスイングが外側の遠いところ、アウトサイドから降りてきたことを示しています。

またその逆に、フォローの時に体からシャフトの位置が離れてしまっている場合は、インサイドから降りてきていることになります。

このシャフトの位置がつま先のラインよりも前や外側に来てしまうと、インサイドアウトのスイング軌道になりボールがCの方向（右方向の⑦ドロー、⑧プッシュアウト、⑨プッシュスライス）に飛び出しやすくなります。

逆に、シャフトの位置が内側に来てしまうとアウトサイドインのスイング軌道になりボールが左に出やすくなります。具体的には、9ボールルールのA方向のボール（右方向の①プルフック、②プル、③フェード）が出やすくなります。

もしフォローのところでこのようなずれが生じている場合は、インパクト、ダウンスイングのシャフトの位置が正しいところに降りてきているかをチェックしましょう。

そうすることで、フォローの位置でも正しいところにもって来られるようになります。

シャフトの向きと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になりますので、常に正しい位置に戻せるように、鏡や自分の目で繰り返し確認しておきましょう。

腰から腰におけるフェースの向き ～フォロー編～

フォローの腰から腰、フェースの正しい向きは、フォローで腰の高さにシャフトが地面とクラブシャフトが平行になったときにどういうフェースの向きになっているかをチェックしなければなりません。



10時のフェースの向き



12時のフェースの向き



2時のフェースの向き

フォローのところで、ヘッドが腰の高さのところに来た時の正しいフェースの向きは、時計の短針でたとえると「12～2時の間」に納まっているのが正しい範囲で、理想としては「12時」を指しているのが理想です。

これが1時、2時になっていくと、ボールがだんだん捕まりづらくなり、いわゆるボールが右に曲がるということを覚えておくといいと思います。

12時に近づくほどにフックしやすくなる。2時に近づくほどにスライスしやすくなります。アマチュアゴルファーの傾向として、アマチュアのほとんどはスライスに悩む傾向があるので、なるべくならばフォローでフック系ぎりぎりの12時を目標にしていたほうがいいかと思いません。

しかしながら、上級者など、スイング全体のスキルが高くなってくると、フェースの向きを12時にすると少しドロウがきつくなる人もいます。

そういう人は半分の1時を目標にしましょう。

または中上級者で球筋をスライスボール、いわゆる目標がフェードボールの球筋の人は、2時を目標にしてもかまいません。

アスリートゴルファーや筋力の強い人の場合は、12時にするとボールが左に曲がってしまうので、2時寄りにしたほうが良い場合もあります。

1時、2時というように段階的にそれを試して様子を見るようにしましょう。しかし、2時を超えて3時とかにすることはありませんし、逆にスライスしやすいからといって、12時を超えることはありません。

フックとスライスの上限というのがだいたいこの12～2時の範囲の中にあるので、その傾向を踏まえて、必ずこの12～2時の範囲の中で自分のフェースづくりをしていきましょう。

このあたりの理想の範囲については本当に人それぞれで、スイングの他の要素を加味して言えることですので、一概にフォローは何時が良い、という言い方はできません。

ですが一つの範囲として、正しい範囲として12時から2時の中でコントロールできたらいいと思います。

バックスイングにおいても12時、ダウンスイングにおいても12時、そしてフォローにおいても12時というように、全体を統一したスイングを作ることで、複雑なスイングにならずに済むはずです。

私がレッスンをする場合、バックスイングもダウンスイングもフォローも12時を目標にやっていますが、やはり万人に共通して言えることではありません。

自分の体力などで変えていきます。

どういうふうに変えたらいいかという、変え方は、筋力、柔軟性、スイングスキル、これがポイントです。

筋力、柔軟性、スイングスキルがない人ほど、バックスイングにおいても、フォローにおいても、ボールがつかまりやすい形にしていくのがベストです。

具体的な数字で言うと、バックスイングでのつかまりやすい向きというのが10時方向に設定して、10時に限りなく近づけていきます。



フォローでも顔が正面を向いている

フォローに関して言えば、ボールがつかまりやすいのが12時の向きですので、12時を目標にします。

このフェースの向きというのは、どういうインパクトを迎えてこのフォローにたどり着いているのかを教えてください。

ここでどうしても自分の思ったフェースの向きでフォローを作れない人というのは、当然その前のダウンスイングやバックスイングに原因があることがほとんどです。

理想のフェースの向きでクラブが降りてきていないためにそのようになっている可能性が高いです。フォローのフェースの向きが上手く行っていない人は、ダウンスイングやバックスイングをもう一度確認してみるようにしましょう。

まとめ

腰から腰のフォローの全体的な話として、各パーツの動きをチェックすることによって、インパクトの結果がどうであったかがここでわかります。

具体的には、打ったあとのシャフトの向きを見ればどういうインパクトゾーンでシャフトがどんな軌跡を描いたかがわかりますし、スイングプレーンはどうだったのかがわかるのです。

このフォローの形をチェックすれば、各ポジションでどのような動きをしていたかがわかるので、その前をどのように修正すればいいのかが芋づる式にわかるということです。

したがってこのフォローのそれぞれのチェックポイントをしっかり把握しておくことで、起こったミスに対してどういうふうに自分を修正したらいいのかが体系的によくわかります。

ですので、一つ一つ、ここまでに説明したパーツをしっかりとチェックして、それぞれの問題点を理解することで、起こったミスに対して「なんでこんなふうになるんだろう？」と悩まなくて済むようになります。

次回の項目では「肩から肩のフォロー」に入っていきます。ここまでのところで自分のスイングに何かおかしいところがあれば、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。

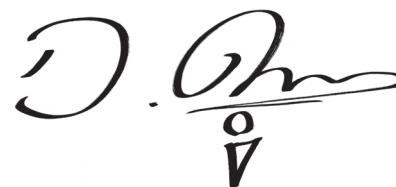
今回もチェック項目を6つ追加しています。

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.' followed by a stylized, cursive 'Obara'.

☑ (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"/> インターロックング
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 (2 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

腰から腰前傾角度	<input type="checkbox"/> 沈み込む	<input type="checkbox"/> 変化なし	<input type="checkbox"/> 伸び上がる
腰から腰重心の位置(左右)	<input type="checkbox"/> 右足重心	<input type="checkbox"/> ノーマル	<input type="checkbox"/> 左足重心過ぎ
腰から腰頭の動き(左右)	<input type="checkbox"/> 左に動く	<input type="checkbox"/> 変化なし	<input type="checkbox"/> 右に動く
腰から腰シャフトの向き	<input type="checkbox"/> インサイドアウト	<input type="checkbox"/> オンプレーン	<input type="checkbox"/> アウトサイドイン
腰から腰シャフトの位置	<input type="checkbox"/> つま先よりも前・外側	<input type="checkbox"/> つま先のライン	<input type="checkbox"/> つま先よりも後・内側
腰から腰フェースの向き	<input type="checkbox"/> クローズ(10時寄り)	<input type="checkbox"/> スクエア(12時)	<input type="checkbox"/> オープン(2時寄り)
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"/>

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"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Golf Obara Online