

スイング自由自在！

小原大二郎のスイング  
**解体新書**

Part**11**

**GOO** プロジェクト

Daijiro Obara

## フォローと9ボールルール

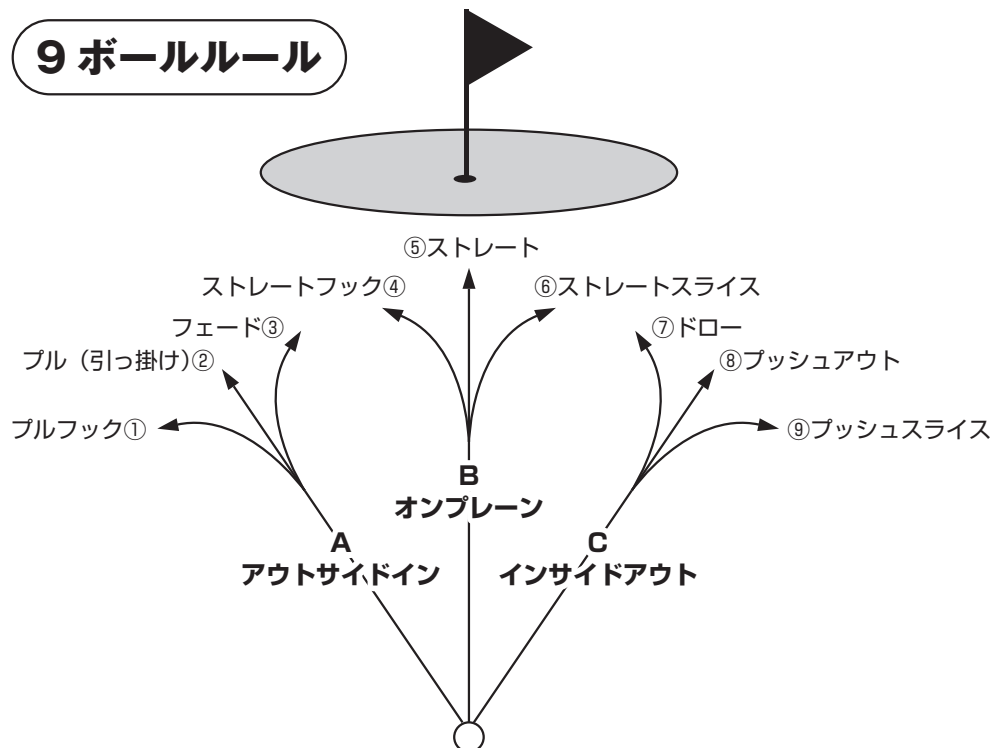
前回まではフォロー（腰から腰）についてお話ししてきましたが、今回はその後のフォロー（肩から肩）についてです。

今回のフォロー（肩から肩）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。まずは腰から腰のフォロー、インパクト、それでもだめ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。

- |            |             |
|------------|-------------|
| ■ 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。

## 肩から肩における前傾角度 ～フォロー編～

肩から肩のフォローの前傾角度は、3つの角度を保ったまま、肩から肩の位置まで行く必要があります。



伸び上がり



変化なし

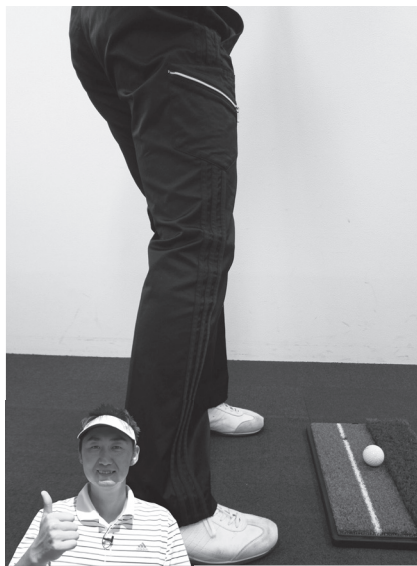


沈み込み

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、身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身体の場合は、以下の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）

よく前傾角度を変えないために、頭の頂点の高さを変えないように意識する人は多いです。しかし、頭の頂点の高さを意識して変えないようにするのはなく、変えているのは結局この3つの角度が原因です。ですので、この3つの角度に特に気を配るようにしましょう。



膝の前傾角度



股関節の前傾角度



背骨の前傾角度

はじめに確認しておきたいが膝の前傾角度です。

スイングのフォローでよく質問されるのは「膝の角度は伸ばしてもいいんじゃないですか?」というものです。

たとえば、プロゴルファーの中にも膝の角度が伸びてしまっている人もいます。

たとえばタイガー・ウッズなどは、フォローで膝の角度を伸ばしています。

**しかし基本的には、アマチュアの方が膝を伸ばすような動きというのを意識して練習することは避けたほうが無難です。**

その理由としては、膝の関節に負担がかかるということ、そして、膝の角度が伸びるということは、頭の高さが変わる原因にもなるからです。

飛ばそうという気持ちが強くなると、膝でジャンプするような動きが出てくることもあります。

**あくまでもアドレスの角度を保ってフォローまで行くことが、頭の高さを変えないでインパクトすることにつながっていきます。**

そうすることで、ダフリやトップが少なくなります。

そして、膝を伸ばす動きをしないことで、膝に負担がかからないスイングになるわけですから、ゴルフを長く続けられるスイング作りにもつながります。

そういった意味では、膝の角度はしっかりと保って、変えずにやることが大切です。

気をつけましょう。

そして次に大事になるのが股関節の前傾角度です。

**股関節の前傾角度で身体が伸び上がってしまう人はおそらく3つの中で一番多いです。**

股関節の角度が伸びてしまうと、ミスヒットが非常に多くなります。  
ダフリ、トップが頻発する原因になりますし、飛距離も出ません。  
したがって、股関節の角度はしっかりと意識して作るようにしましょう。

**アドレス、バックスイング、インパクト、フォローと、最後まで股関節の角度を保つためには、おしりの位置がスイング中に変化しないように意識することです。**

たとえば自宅で壁などにおしりをつけて、シャドースイングなどの練習を繰り返すことで、おしりの位置をキープして、前傾角度を保った、フォローが取れるようになります。  
こうした練習によって、股関節の前傾角度をキープできるようにしましょう。

**そして最後に背骨の前傾角度です。**

これは要するに猫背になってしまったり、逆に猫背にならないようにという意識が強すぎて、背中が反りすぎてしまったりすることがあるということです。

こうした背骨の前傾角度が原因で、頭の位置が前に行ったり、あるいは、後ろに下がったりしてしまうことがあります。

この動きが沈み込みや伸び上がりにつながります。



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

しかし、こんなことを言うと「確かに石川遼プロなどは背中がピンとしていますけど、猫背っぽいゴルファーもたまにいませんか？」とおっしゃる方がいます。

では、適正な背中の伸ばし具合とはどの程度なのでしょう。

ここでの背中の伸ばし具合は、少し抽象的な言い方になりますが「あなたの中で伸ばしている感覚がある」というのが判断の基準とっておいて下さい。

客観的にピンと伸びていることがいいわけではない、というのがポイントです。

実際、猫背の人というのはとても多いのですが、猫背の人が必要以上に無理伸ばそうとしたり、逆に姿勢のいい人がゆるめすぎたりするのはあまりよくありません。

というのも、自分の体型に合わない姿勢をしていると、スイングがギクシャクしてしまい、いわゆる固いスイングになってしまうからです。

自分の中で背骨を少し意識できる程度であれば、それが適切な前傾角度とっていただいてもかまいません。

それよりも大切なのは、アドレスでできた背骨の角度をスイング中になるべくキープすることです。背骨の軸を中心に回転するように心がけましょう。

前傾角度という言葉はレッスンの現場でもしばしば使われていますが、この3つをトータルして前傾角度と考えるようにしましょう。

また、よくゴルフのレッスンで「頭が下がっている」「頭が上がっている」というように、頭の位置を基準に説明することがありますが、いわゆる頭が上がったり下がったりする動きを作っているのが、この3つの動きだということです。

そのように覚えておいて、「頭が動いているぞ」「頭が上下しているぞ」と言われたとき、あるいは自分で自覚したときには、この3つの順番に沿って「膝の角度は変わってないかな」「腰の角度は変わってないかな」「背骨はぐにゃぐにゃしていないかな」といった具合に確認すると、結果として頭の高さを保てるようになります。

冒頭でもお話ししたように、前傾角度を変えないというのは、頭の頂点を基準にして語られることが多いです。しかし、頭の高さや前傾角度というのは、膝の角度、腰の角度、背骨の角度の3つから由来しているものです。

しかも、頭の頂点の高さが変わる原因は人それぞれ違いますので、膝の角度から順番に意識して練習するようにして下さい。

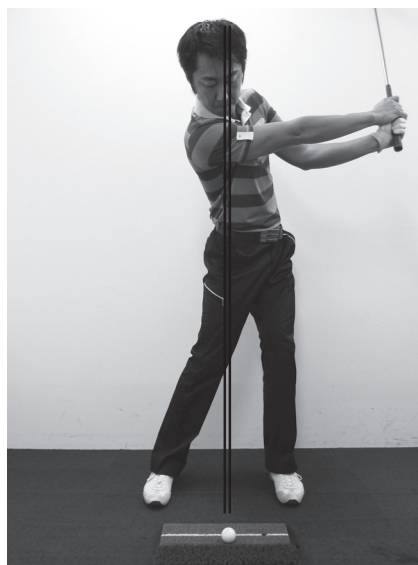
## 肩から肩における重心の位置（左右） ～フォロー編～

重心の位置のコントロールというのは、肩から肩のフォローにおいてもとても重要なポイントになってきます。

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。



右重心



センター



左重心

肩から肩のフォローの位置にきた時に、重心がどこにあるのがいいかというと、左足の土踏まずです。

左足の土踏まずで全体重を左に流れるのを防いでいるような感じであれば理想です。

よく「左の壁」と言ったりするもので、その壁をしっかりと作ることが、この土踏まずで踏ん張るという動きになります。

この動きをしっかりと作ることができれば、当然方向性は安定します。飛距離アップにも絶対に欠かすことのできない動きです。

逆に、もし左足の小指側に重心が流れてしまうと、腰も上体も必要以上に左に流れて、エネルギーをボールに正しく伝えることができなくなってしまいます。

なぜ左足の重心が飛距離に大きくかかわってくるかというと、それは釣りざおの動きのたとえによって説明することができます。

たとえば釣り竿で釣り針やルアーを狙ったところにリリースするとき、必ず手元を止める動きが入るはずですが。

この手元を止める動きでさお先をしならせて、遠くにルアーやエサを投げるのですが、その手を止める動きというのが、ゴルフで言えばこの左足の動きになります。

この加速と減速のメカニズムを使って、左足の土踏まずでしっかり減速し、重心を受け止めること。

それが釣りざおをしならせることと同じで、クラブヘッドの先をしならせて、最速のヘッドスピードを生み出すためのポイントになっているのです。

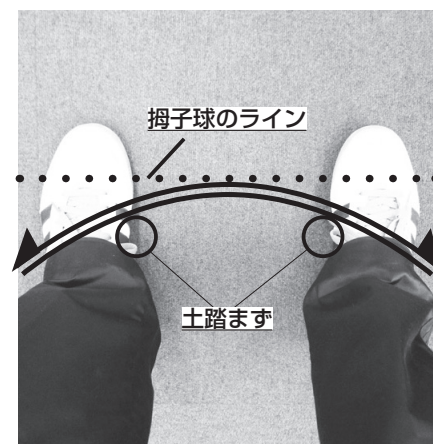
また、球筋の面で言えば、左足をしっかりと止めることが出来ないと、左の壁がなくなってしまう、右にボールが曲がりやすくなります。壁を作ることで、クラブシャフトがしなって、戻ってくる時間を作ることに繋がります。

この動作はつかまったドローストロークを打つためには必要不可欠な動作となります。

かといって、逆に左足にブロックさせようという意識が強くなって、右に体重が残ってしまっはけません。

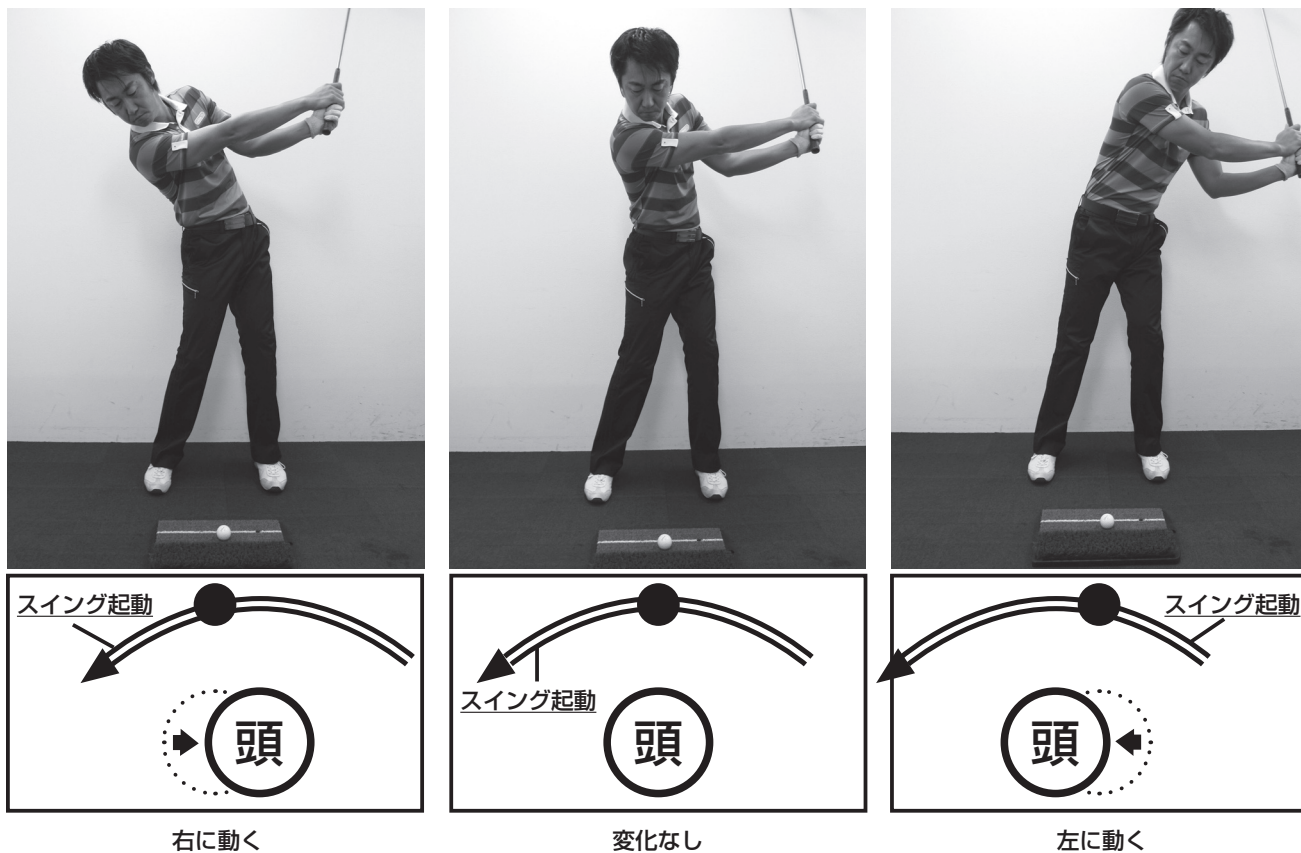
しっかりと左足に全体重を乗せるように、体重移動を行うようにしましょう。

あくまでも左足の土踏まずをしっかりと踏ん張ることで、体重を乗せた力強いボールを打てるというわけです。



## 肩から肩における頭の動き（左右） ～フォロー編～

クラブが肩から肩のフォローの位置に来た時にも、基本的に頭の動きというのはインパクトの位置を保っておいて、左右に動かないようにします。



全体的な傾向として、頭が左に動くと右に曲がりやすくなり、右に残りすぎると左に曲がりやすくなります。

これは頭の位置によってフェースが開いたり閉じたりしやすくなるためです。

頭の位置が中央にあれば、スイング軌道の楕円の頂点でボールを捕まえることになり、まっすぐにボールが飛ぶ下地ができます。

また、肩から肩のフォローにおいては、当然遠心力のエネルギーが大きく働いています。

その遠心力のエネルギーを有効利用するためにも、向心力（こうしんりょく）と言って、遠心力とそれに反発する向心力とのバランスが非常に重要になってきます。

遠心力に引っ張られて頭が左に行ってしまうことが多くあります。

しかし、外側に向かう遠心力のエネルギーに引っ張られて身体が流れてしまうと、エネルギーが伝わらずに、ボールは飛ばなくなります。

遠心力の関係が拮抗したときに最大の力を生むこととなります。

いわゆる「でんでん太鼓」のように、身体の中で遠心力と向心力が拮抗している状態でクラブを振ることが大切で、どちらかが強すぎるとバランスが取れなくなります。

その遠心力と向心力を拮抗した状態にするために必要なのが、頭の位置を変化させないということです。

そして、その向心力を最大に活かすためにポイントとなるのが、目の動きです。

目線を上手に使うことが大事になってきます。

どうしても練習場で練習している時にしろ、コースでラウンドしている時にしろ、人間の心理としてボールの行方というのはどうしても気になるものです。

しかし、打った瞬間に「ボールはどこに行った？」とやってしまうと、頭も目も動いてしまいます。

そうすると遠心力と向心力のバランスが崩れてしまいます。それではエネルギーがボールに伝わりませんし、安定したスイング軌道でスイングすることができなくなってしまいます。

そうならないためにも、ボールがあった、あるいはあると思われる位置を見続けるような意識、目線を上手に使うことが必要になってきます。

ボールを打った直後も、ボールを打った後も、ボールがあった位置に目線をとどめておくことが大切です。

そうすれば遠心力と向心力のバランスが取れて、安定したスイング軌道、そして最大のパワーをボールにぶつけることが出来るのです。



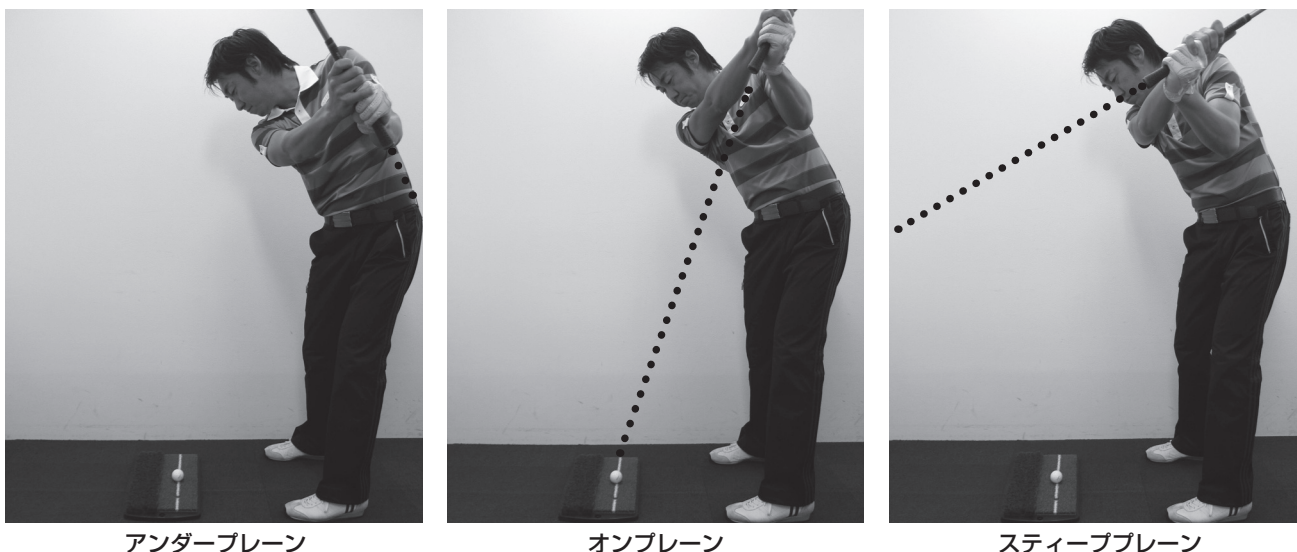
フォローでも顔と目線が正面を向いている



目線がボールの方向を見てしまっている

## 肩から肩におけるシャフトの向き ～フォロー編～

肩から肩のフォローにおけるシャフトの向きというのは、グリップが肩の高さに来た時に、グリップエンドがターゲットライン上を指していることが理想です。



グリップエンドがターゲットラインの内側を指していればスティーブプレーン、ターゲットラインの外側を向いていればアンダープレーンです。スティーブプレーンになってしまうと正しくフェースが返りづらくなるので、ボールを右に曲げやすくなります。またこれは結果論ですが、アウトサイドインのスイングになればなるほど、フォローにおいてグリップエンドがターゲットラインの内側を向いたスティーブプレーンになりやすくなります。

また、アンダープレーンになるとグリップエンドがターゲットラインの外側を向いている状態になりますが、そのスイングを作るとフェースが返りすぎて、ボールが左に曲がりやすくなります。また、スイング軌道としてはインサイドアウトのスイング軌道になっていることが多くなります。

理想としてはスイング軌道、そしてクラブフェースともにスクエアであることが目標ですから、このフォローの位置においても、ターゲットライン上をグリップエンドが指していることが目標となります。仮に向いていなかったとしたら、この前の段階（インパクト、ダウンスイング、バックスイング）に問題があるということになります。

このグリップエンドの向きを間違えてしまうと、ボールの方向性が安定しなくなります。

どのクラブにおいても、基本的には肩から肩のフォローにおいて、ターゲットラインのグリップの向きが、ターゲットライン上を指していることが理想です。

## 肩から肩におけるシャフトの位置 ～フォロー編～

肩から肩のシャフトの位置がオンプレーンになっているかどうかを決めるのは、「1. 肩のライン」そして「2. 右腕とクラブシャフトのライン」が一直線となっていることが理想です。



アウトサイド



2つのラインが一直線



インサイド

この2つのラインが一直線になっていれば、正しい入射角でクラブを打った証拠になります。

手元の位置がインサイドに入りすぎると、ボールの出玉を左に引っ張りやすくなりますし、アウトサイドに入りすぎると、ボールが右に飛び出しやすくなります。

ここで思い出さなければいけないのが、フォローというのはどういうスイングをしたのかの結果であるということです。

ということは「フォローで、インサイドに手元が来すぎているとしたら、バックスイングかダウンスイングでどういうミスが起きているか」ということをおある程度予測することができるということです。

この肩から肩のフォローでインサイドに来ているとしたら、ほとんどの場合、肩から肩のバックスイングかダウンスイングでアウトサイドに上がっているケースがほとんどです。

インサイドからインサイドに来るということはほとんどありません。

一方、バックスイングかダウンスイングでアウトサイドに上がっている人は、インサイドでフォローを迎えることになります。

ゴルフのスイングを修正していく時の大切なポイントは、一つ前のアクションにさかのぼって修正していくことです。

すなわち、オンプレーンの右腕と肩が一直線になっていない人は、そこだけを直そうとしても直るわけではないということです。

ミスを予測して一つ前にさかのぼってスイングを改善していく必要があります。

これは例えるのなら、身体が痛い時に痛み止めを飲んでいるのと同じです。

痛みを取るために痛み止めを飲めば、痛みはおさまっているように感じますが、痛み止めを飲んでも根本的な解決にはなりません。

痛みは取れたように感じますが、薬が切れればまた痛みが戻ってくるからです。

結果だけを直しても、根本は治っていないのですから、ダメなのです。

原因がバックスイングだとしたら、原因のバックスイングを見つめなおすことが必要になってくるのです。次にお話しするフェースの向きでも同じことが言えますが、「結果を修正したいのであれば一つ前の原因であるダウンスイングや、バックスイングを直さないダメ」ということに気づきましょう。

## 肩から肩におけるフェースの向き ～フォロー編～

フォローの肩から肩におけるフェースの理想の向きというのは、シャフトの角度とフェースの角度が一直線になっていることです。これが理想のフェースのラインです。



クローズ



スクエア



オープン

シャフトの向き、グリップエンドが正しくなっていることを前提として、フェースの向きはシャフトのラインとリーディングエッジのラインが一直線上に見えればフェースの向きはスクエアであると判断できます。

一方、これに角度がついて見える場合は、ボールを右や左に曲げる原因になります。

フェース面が自分の方向に向いていたら、オープンです。

フォローでオープンフェースになっていたとしたら、ボールを右に曲げたり、力のないボールを打ってしまった結果がそこに現れているということです。

もしフェースの面があまり見えなくなっていたら、クローズフェースのインパクトをしてしまったということになります。当然クローズフェースのインパクトは必要以上にボールを左に曲げたり、必要以上に距離を出しすぎたりしてしまいます。



フェースがスクウェア



フェースが開いている



フェースが閉じている

フォローにおけるフェースの向きでも重要なことは、あくまでもこれは結果であり、結果を見て、原因を直さなければならないということです。

原因はバックスイングかダウンスイングにあることがほとんどですので、反対側の「肩から肩のフェースの向き」などをチェックするようにしましょう。

常に前、そのまた前というふうにチェックと練習をすることが必要です。

## まとめ

ここまでお話ししてきた「肩から肩」のフォローの動きというのは、それぞれチェックポイントがありますが、これはあくまでも打ってしまった後の形です。この部分を見て何がわかるかというと、「こういう結果が現れているから、打つ前は当然こうなっている。だからこういう失敗を

したのだ」という原因を予測することができるということです。  
ですから一つひとつのパーツの形を打った後にしっかり静止して確認することです。

失敗したときほど自分を見つめるいい機会であるので、しっかりとフォローやフィニッシュを確認して、「どういうフェースの向きになっていたのか」「どういうシャフトの位置になっていたのか」「どういうフェースの向きになっていたのか」「前傾角度は保っていたのか」等、それぞれのポイントをチェックしていくことが大事です。

このフォローの動きで間違っていた場合は、打った後の形を直すと言うよりは、かなりのケースでインパクト以前の動きを直さなければならないということがほとんどです。そしてもしミステイクがあれば、その前の段階でどういうふうな動きになっていたのかをある程度予測して、それを改善していきましょう。

打った後というのは結果論です。やったことに対する反応が出ているわけですからこれは物理の世界です。物理的にその原因を分析していくことが大切なのです。

次回の項目ではついに「フィニッシュ」となります。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。

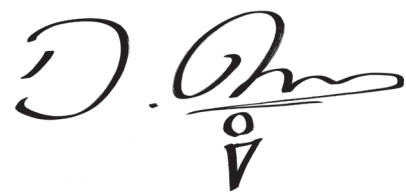
追伸

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具合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)
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
肩から肩重心の位置(左右)	<input type="checkbox"/> 右重心	<input type="checkbox"/> センター	<input type="checkbox"/> 左重心
肩から肩頭の動き(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"/> アウトサイド	<input type="checkbox"/> 2つのラインが一直線	<input type="checkbox"/> インサイド
肩から肩フェースの向き	<input type="checkbox"/> クローズ	<input type="checkbox"/> スクエア	<input type="checkbox"/> オープン

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



Golf Obara Online