

スイング自由自在！

小原大二郎のスイング
解体新書

Part12

GOO プロジェクト

Daijiro Obara

フィニッシュと9ボールルール

前回まではフォローまでについてお話ししてきましたが、今回はついに最後、フィニッシュについてです。

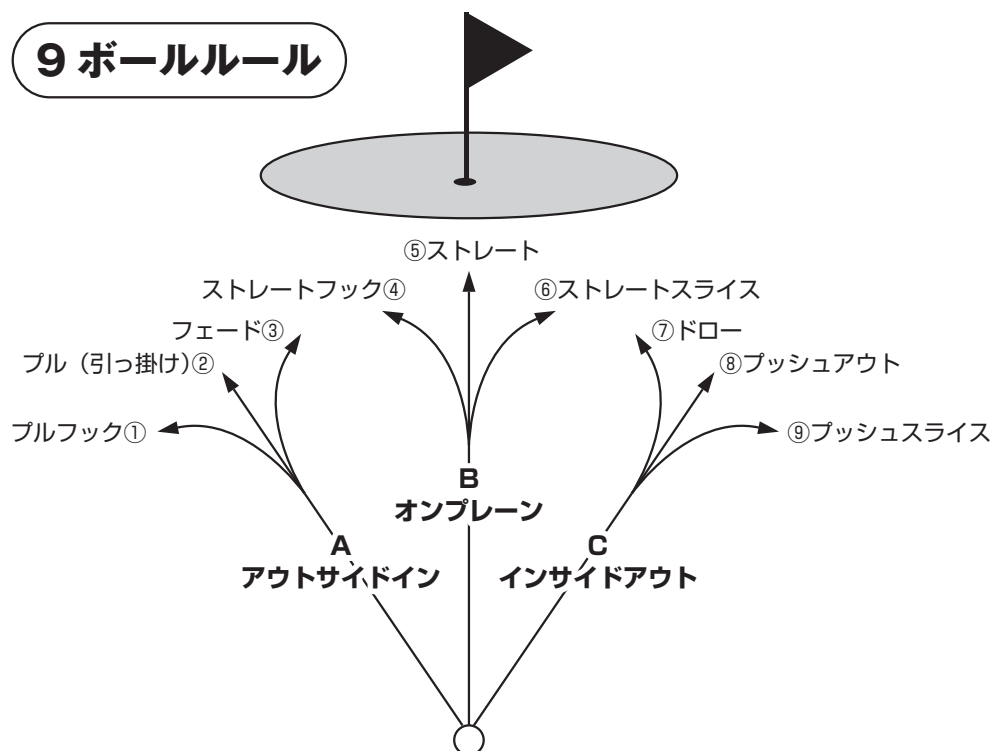
今回のフィニッシュも、さかのぼればフォロー、インパクト、腰から腰のダウンスイング、肩から肩のダウンスイング、トップスイング、バックスイングから連続しているものです。もしフォロー、インパクト以前に問題がある場合は、まずそこを修正するようにしましょう。

まずはフォローを確認、そして一つ前のインパクト、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5つの項目になります。

- 右足の向き
- 両足の締め
- クラブの向き
- ひじの高さ
- 前腕の向き

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。



「右足の向き」「両足の締まり」「クラブの向き」「ひじの高さ」「前腕の向き」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。

フィニッシュの右足の向き

フィニッシュにおいて、右足の上げ方は最初に練習すべき場所です。

右足がしっかりと地面に垂直につま先立ちになっているかどうか大切です。



右斜め下



ノーマル



左斜め下

右足がめくれたときに、どのような向きをしているかが大事になってきます。一つの目安として、地面に対して垂直になっていることがスクエアラインになっていることの基準になります。

そもそも右足が地面に対して垂直かどうかは、スイング中の腰の回転度合いと大きく関係しています。腰の回転が足りない場合は、右足の立ち具合が足りなくなりますし、逆に腰の回転が大きすぎると右足が斜めになってしまいます。

ちなみに、右足の立ち具合が足りなかった時は、ボールは左に曲がりやすくなります。なぜかと言うと、腰が止まっていることで、クラブヘッドが必要以上に返ってしまって、左に曲がってしまうからです。逆に、右足が斜めになっていると、ボールは右に曲がりやすくなります。腰の回転しすぎによって、左の壁が全くない状態になるので、クラブヘッドが返らない状態でインパクトを迎えてしまうからです。

これと関連したもう一つのチェックポイントが、正しい重心移動です。正しい重心移動が行われたかどうかの目安として確認したいのが、フィニッシュで右足がしっかりとつま先立ちになっているかどうかという点です。

この時、右足がしっかりとつま先立ちになっていなくて、少し足の指が曲がった状態になっていれば、正しく重心移動ができていないことを意味します。

しっかりと右足を地面に垂直に立てていられるようにしましょう。

腰の回転が適正だったかどうかを把握するためにも、そして重心が正しく左に乗れたかどうかを確認するためにも、右足の向き、そして右足を立てた時のつま先の状態を正しくすることを意識してほしいと思います。



右足が地面に垂直になっている写真



右足に体重が残っている写真

フィニッシュの両足の締まり

フィニッシュの両足の締まりは、最後まで前傾角度を保ちながらスイングができたかどうかを教えてください。



ついていない



ついている

もしフィニッシュで、膝と膝の内側がしっかりくっついていれば、前傾角度が変わらずにスイングができたという証拠になります。

前傾角度には、3つのポイントあったことを思い出して下さい。

1. 膝の前傾角度

2. 股関節の前傾角度

3. 背骨の前傾角度

このフィニッシュの両足の締まりで大事になってくる前傾角度は、股関節、すなわち腰の前傾角度です。腰の前傾角度がうまくいってれば、膝と膝の内側がぴったりくっつくはずです。

もし仮に、スイングのフィニッシュで膝と膝の間がくっついていないのなら、肩から肩のスイング幅の中で、おしりの位置が前にずれないようにしっかりと意識をすることで、前傾角度をキープするようにしましょう。そうすることで、フィニッシュで膝と膝がくっつくようになるはず

前傾角度が安定するということは、当然、ミート率に直接影響します。ダフリやトップで悩んでいる人は、フィニッシュでしっかり膝と膝がくっつくようにスイングをしていくことが必要です。フィニッシュに至るまでの動作（おしりの位置が前に出ないなど）のスイングが問題で、前傾角度がしっかりキープできていないと、嫌でも膝と膝が開いてしまうのです。



前傾角度がキープできずに
膝がくっついていない

その一方で、ゴルフにある程度熟練されている方であれば、この両足の締まりが出来ていなかったとしても、ボールがある程度当たってしまう場合もあります。たとえば、前傾角度が崩れて膝と膝がついてない場合でも、自分の思ったボールがある程度は打ってしまうということもあるのです。

しかしそのような方が、肩から肩ぐらいのスイングではしっかり前傾角度をキープして振れていたとしても、フルスイングのしっかりしたスイングだと力が入りすぎてしまい、体が起き上がってしまうことも多いようです。また、傾斜のきつい場所など、特殊なケースでのショットでミスをしやすくなるので注意が必要です。

つまり、こうした両足の締まりなどの基本ができていることで、いらぬミスを誘発することが少なくなるということです。

フルスイングや特殊な状況でも、フィニッシュまで前傾角度を保って打てるように練習を重ねていきましょう。

フィニッシュのクラブの向き

フィニッシュでのクラブの向きを見ることで、どのようなスイングプレーンでスイングしたかがわかります。



横



ノーマル



縦

たとえば、クラブは地面と平行よりも少し下がっているのがノーマルの状態です。

地面と平行よりも下に垂れてくると、いわゆるインサイドアウト系でボールが捕まりやすいフック系のスイングプレーンになりますし、上に立ってくるとアウトサイドイン系でボールが捕まりにくいスライス系のスイングプレーンになります。

では、ここでは何をチェックしたらいいのでしょうか。

たとえば、自分がインサイドアウトで球が打ちたいと思ってスイングをした結果、クラブが縦に立った状態でフィニッシュを迎えていたとしましょう。

すると、そのフィニッシュを見る限り「あ、インサイドアウトに振ろうと思ったけれど、思ったほどインサイドアウトに振れていなかったのだな」「捕まりやすい球で打っていないのだな」ということを、このフィニッシュが教えてくれているのです。

一方、アウトサイドインに振ろうとしていたのに、クラブが地面と平行な位置よりも垂れていたら、思ったほどアウトサイドインに振れていないという証拠になります。すなわち、ボールがつかまりやすくなっていて、フックボールが出ている可能性が高いということです。

こうしたことはあくまでも結果なのですが、打った後のシャフトの向きで自分がどうなっているかがわかるので、自分の理想とするスイングと、現実のスイングにギャップがないのかを調べることができます。

スイング軌道を調べる時の基準となるのがこのフィニッシュにおけるシャフト向きであり、足の向きと同様、自分のスイング軌道がどういう軌道だったのかがよくわかります。

どうやろうとしたのかという主観的なことに頼らなくても、あるいは映像撮影などをしなくても、自分がどんなスイングをしたか、フィニッシュのクラブシャフトの向きを見れば自分である程度確認ができてしまうのです。

プロならある程度感覚でわかることなのですが、こういう感覚はアマチュアの人にはなかなか持っていないのではないかと思います。

しかし、このような見方をすることで「アウトサイドインに振っているんだな、だったら、腰から腰のビジネスゾーンの練習をする時にこういうイメージで練習しないといけないな」といった自分の課題も見えてくることでしょう。

フィニッシュの後は、終わりだからそこから何かをしようとしても、何もやりようはありません。**しかし逆に言えば、フィニッシュは結果なので「こうなったときは、こういうスイングだったのだから、ここを直したほうがいい」ということが、全てにおいて繋がって理解できるものなのです。**

フィニッシュを確認することで、どのような練習をしなければいけないのか、ということを見直すように心がけましょう。

フィニッシュのひじの高さ

フィニッシュ時のひじの高さも、自分がどういうスイングプレーンでスイングしたかということを知って教えるものになります。



高い



ノーマル



低い

ひじの高さというのはつまり、フィニッシュで二の腕が地面の高さと平行になっているかが基準であり、並行になっていればオンプレーンに振れた証拠です。

その場合、ボールは狙った方向に真っ直ぐ飛び出していくことでしょう。

しかし、たとえば二の腕が地面と平行よりも高くなった場合、スイング軌道で言えばインサイドアウト気味に振った可能性が高く、狙いよりもボールが右に飛び出していくようになります。ということは、ボールもそこから左に曲がるドロー系のスイングだということです。

逆に、打ったあとにひじが地面と平行より低いところに来た時は、アウトサイドインに振った可能性が高いということです。

その場合ボールは左に飛び出しやすく、右に曲がってスライスボールになりやすくなります。アウトサイドインで手を返すのは難しく、リストターンがしづらいので、そのようになってしまうのです。

ここでのひじの高さも、スイングプレーンを教えてくれるものですので、クラブのシャフトの向きと並行して正しいポジションにもっていけるようなスイングをしていくことが大切です。

フィニッシュの前腕の向き

ここで言う前腕とは、左ひじの前腕の部分です。

この前腕の向きが地面に対して垂直になるのがスクエアな状態と言えます。



ターゲット方向



ノーマル



ターゲット後方

フィニッシュで左ひじがターゲットの後方を向いている形を取っていれば、インパクトで左ひじが引けた状態でスイングをした証拠になります。

そうするとボールは右に曲がりやすくなっているはずですが。

このように左ひじが引けている人はフィニッシュで地面に対して垂直になっていることを心がけると同時に、右手と左手の間隔が変わらないようにフィニッシュを取ることを心がけるようにしましょう。

この前腕の動きというのは、ボールの左右の曲がりに影響しています。フィニッシュの前半部分でお話した右足の向きや両足の締まりは、スイングプレーンでどのような振りをしたのか、という話でした。

しかし、この前腕の向きは、いわゆる適切にアームローテーションが行われたかどうかを教えてください。

もし、インパクト時に適度にアームローテーションが行われていれば、地面に対して垂直になります。

しかし、過度に行えば地面に対してひじがターゲット方向に向いてフィニッシュを迎えて、ボールは左に曲がりやすくなります。また、アームローテーションがされなければ、ひじは後ろを向いてしまい、ボールは右に曲がってしまいます。

もしここで正しい前腕のポジションを作れないのであれば、スイング中のフェースの向きをチェックするようにしましょう。

たとえばスライスしている人というのは、腰から腰のフォローのところでフェースが開いて、フェースの向きが1～2時になっているからスライスになるのです。

それであれば、フォローのところでフェースの向きが12時になるようにすれば、前腕の向きもスクエアになります。

あるいは、すでにバックスイングの時点でフェースが開いている可能性もあるので、スイングをさかのぼってチェックしていく必要があるでしょう。

しかし、打った結果として前腕が地面と垂直にならないということは、スイング中のフェースの向きに問題があることは明らかです。

まずは一個ずつ前にさかのぼって、どこからそのズレが生じているのかを調べていく必要があります。

まとめ

ここまで、フィニッシュについてお話ししてきましたが、フィニッシュというのは、スイングの結果がはっきりと現れている場所になります。

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分析して、その原因の元となっているところを練習することが大事です。そうすることで、遠回りをしなくて済むはずですよ。

これで、スイング解体新書はひとまず終わりとなります。

そもそもゴルフを上達させるために最も大切なことは、一人でも自己修正ができることです。

ゴルフというのは一人でプレーするもので、練習も基本一人でやることが多いですし、ラウンドでも競技者として一人で回ります。

したがって、上達するためには練習中やラウンド中に、自分のウィークポイントを的確に見つけ出す必要があります。

プロゴルファーであれば、そうしたことは日々の積み重ねの中で身につけています。

もちろんプロと同様の実力をつけるとか、そういうことを言うつもりはありません。

しかし、考え方の方向性としてはプロと同じ方向であってほしいと考えます。

それがたとえ、コーチに教わる立場の生徒であったとしても、同じゴルフの競技者である以上、上達のヒントは自分で見つけ出せなければいけません。

たとえば、スライスやフック、ダフリやトップ、シャンクといった様々なミスショットが起こった時、そのミスショットがなぜ起こったかを自分で判断できるようになってもらいたいのです。体系づけられたスイング解体新書の内容をしっかりと頭に入れて、一つの現象がなぜ起こったのかを常に自分で分析、判断できるようになってください。

そうなってほしいからこそ、これまでも、「前の段階のここをチェックしてみましょう」「ここにさかのぼって確認、練習しなさい」ということをことあるごとにお伝えしてきました。そうなることが最高の上達に導いてくれるはずです。

ちなみに、私が生徒さんを教える上で目標としていることがあります。私は常々、生徒さんとは以下のような会話ができるようになればいいなと思っています。

- ×「スライスしているのですが、どうすればいいですか？」
- ×「フックするのを直したいんですが・・・」
- ×「ダフリやトップをなくしたいんです！」

こういう言葉が生徒さんの口から出るのではなくて、

⇒ ◎「最近スライスするので、～～を意識していますが、それで問題ないですか？」」

生徒さん自身が考えて、自律的に上達していける。

私はその一部分だけをサポートする。こんなスタイルで会話ができたら、その生徒さんは間違いなく上達して、次のステージに上がっていけるだろうと確信しています。

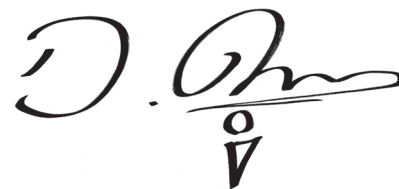
そのためにも、あなたにはこのスイング解体新書をフルに活用していただきたいと思います。

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5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

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

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

右足の向き	<input type="checkbox"/> 右斜め下	<input type="checkbox"/> ノーマル	<input type="checkbox"/> 左斜め下
両足の締まり	<input type="checkbox"/> ついていない	<input type="checkbox"/> ついている	
クラブの向き	<input type="checkbox"/> 横	<input type="checkbox"/> ノーマル	<input type="checkbox"/> 縦
ひじの高さ	<input type="checkbox"/> 高い	<input type="checkbox"/> ノーマル	<input type="checkbox"/> 低い
前腕の向き	<input type="checkbox"/> ターゲット方向	<input type="checkbox"/> ノーマル	<input type="checkbox"/> ターゲット後方



Golf Obara Online