

ご愛読ありがとうございます！



BEST OF MAIL MAGAZINE 2025

50万人以上が読んでいる
ゴルフライブの「ゴルフ上達メールマガジン」
人気の講師陣により2025年に配信された
約400通のメルマガから厳選された傑作選をお届けいたします



2025

ベスト・オブ・メールマガジン

※記載されている表現・事柄は、
配信日当日のまま掲載しています。

小原大二郎	
寄らないアプローチから卒業	03
江連忠	
傾斜地で大事なものは「打ち方」ではない！	06
服部コースケ	
切り返して飛距離が変わる！その理由とは？	10
大森睦弘	
トップが苦しいと感じたらコレやって	13
近藤雅彦	
パターの成功率を上げる43, 12！	19

2025

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

From：小原大二郎
千葉の自宅より、、、



寄らないアプローチから卒業

おはようございます。
小原大二郎です。

「グリーン周りだと
急に自信なくなるんですよね…」

先日、ラウンドレッスンに参加して下さった
60代の男性ゴルファーの方がこんなご相談をいただいたのですが、
あなたも同じように感じたことはありませんか？

ゴルフ歴が長くなるほど、
フルショットよりもアプローチの出来がスコアを左右する

そんな実感が強くなってきますよね。

でも実は、30ヤード以内の短い距離ほど、
「シンプルなようで難しい」落とし穴があるんです。

打ちすぎてグリーンオーバー、
戻しすぎてバンカー…

わずかな距離感のズレが、
一打どころか、二打、三打の差になることも。

そこで今回は、
寄らないアプローチから卒業するために、
「手首に頼らないアプローチ」のポイントをお伝えします。

2025

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

ミスの出やすい 30 ヤード前後

30 ヤード以内のアプローチは、
一見すると難易度が低そうに見えます。

けれど、クラブを上げすぎたり、
距離に対して振り幅が合っていなかったりすると、
途端に距離感が崩れ、ミスを招いてしまいます。

多くのゴルファーがやってしまうのが、
“手首だけ”でクラブを上げてしまうこと。

実際、レッスンでもこの癖が原因で
ミスを連発する方をたくさん見てきました。

この動きだと、振り幅の感覚が乱れやすく、
さらにインパクトの精度も低下してしまいます。

結果としてトップやザックリが出る
この悪循環に陥ってしまいます。

「手先」より「体」で振る

アプローチショットを安定させる鍵は、
“手先で振らないこと”。

そのためにオススメしたいのが、
クラブを2本持って振るという練習法です。

方法はとてもシンプル。

2本のクラブを一緒に持ち、
重さを感じた状態でスイングしてみてください。

2025

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

重さがあるぶん手だけでは動かせず、
自然と手先でクラブを動かしてしまう癖を抑制し、
体全体で動かすように矯正していくことができます。

さらに、クラブ2本分の重みが、
振り子のようなリズムとテンポを
身体に覚えさせてくれます。

繰り返すことで体にしみ込む

この練習を続けていると、
手首に頼らずスイングできるようになるだけでなく、
距離感のコントロールもしやすくなってきます。

そして気づけば前よりも寄ってるな
と感じる瞬間が、必ずやってきます。

アプローチはやればやるほど上達します。

しかし練習量が多くても、
正しいスイングの形で練習を行わなければ、
スイングの精度は上がっていきません。

アプローチショットの精度を高めるために
正しい感覚を何度も繰り返す。

それが一番の近道です。

手首を使わないスイングを身に付け
アプローチが安定すればスコアは自然とついてきます。

ぜひ、今回ご紹介した練習を
次の練習ラウンドに取り入れてみてください。

一小原大二郎

2025

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

From：江連忠
宮古島の自宅より、、、



傾斜地で大事なのは「打ち方」ではない！

こんにちは、プロゴルファーの江連忠です。

さて、今回は、

「傾斜地で大事なのは『打ち方』ではない！」

というテーマで、お話ししたいと思います。

「傾斜地からのショット」

あなたはどれくらい自信がありますか？

つま先上がり、つま先下がり、
左足上がり、左足下がり。。

ですが、傾斜地からのショットの成否を分けるのは
実は、打ち方ではないんです。どういうことか？

打ち方よりも、大切なこと

始めに、たとえばあなたがコース上で球を打って
傾斜地にボールが行ったとしましょう。

この時、まず最初に考えてほしいのは

「どうやって打とうか？」

ではないということなんです。

その時に、考えてほしいのは。。。

2025

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

・

・

・

「これを打ったら、どんな球が出る？」

こうした「予測する力」のほうが大切なんですね。

「右に出るの？ 左に出るの？」

「高い球が出る？ それとも低い球？」

「ボールは飛びやすいの？ 飛ばないの？」

こうした出玉の特徴を、打つ前から正しく
イメージできるかどうか。。。。

打ち方がどうこうよりも、
そちらのほうがはるかに重要、ということなんです。

上手い人でも予測できていない

実際、傾斜からの処理が上手なプレイヤーほど
この予測の精度は高いです。

とはいえ、かつて私が教えていた研修生の中には
そうした予測が驚くほどできていないというケースも
少なくありませんでした。

そのため、予測する力を付けさせるために、
実際にどんな出球が出るのかを体感させるべく
いろいろな器具やドリルを考えていました。

2025

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

具体的には、ティを高くしたり低くしたり
足場でボールカゴを踏ませたりといったことです。

実際に何度も打たせて実感させるのが、一番早いです。

打つ前にあれこれ考えるよりも、
まず傾斜から出る球を知ること。。。。

ここをスタートラインに置くことが
傾斜攻略の第一歩だと思っておいて下さい。

改めて、傾斜と出球の関係

「でも江連さん、やっぱり傾斜のそれぞれの
特徴について、もう一度教えてほしいです。。。」

はい、出球についてはもちろん
個々のスイングプレーンによって結果は変わりますが、

一般論としての傾斜と出球の関係をまとめると。。。。

・つま先上がり

→ フックしやすい / 球は上がりやすい / 距離が出にくい

・つま先下がり

→ スライスしやすい / 球は上がりにくい / 止まりにくい / 距離が出にくい

・左足上がり

→ やや左に出やすい / 球は上がりやすい / 距離が出にくい

・左足下がり

→ やや右に出やすい / 球は上がりにくい / 距離が出にくい

2025

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

こんな感じになるでしょうか。

ですが繰り返しになりますが、
これを「感覚」としてだけではなく「経験」として
自分の中に持っておくことが大事です。

たったそれだけのことなんです
それだけでも傾斜ショットの成功率は
大きくアップしてきます。

もし練習場などで、平らなマットからではなく
何か工夫してそのような状況を作り出して打てるなら
それはとてもよい機会になります。

「傾斜を制す者が、コースを制す」

少し大げさに聞こえるかもしれませんが、
実際には本当の話かもしれません。

ぜひ、お試しください。

真剣であることが、唯一のゴルフの楽しみ方。

ゴルフは人生を豊かにする素晴らしい方法。

江連忠でした。

2025

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン



From: 服部コースケ
沖縄の自宅より、、、



切り返して飛距離が変わる!その理由とは?

おはようございます。
服部コースケです。

どんな時も同じリズムで、
安定したスイングをするのは、
誰もが理想としていることかと思えます。

でも、なかなか動きが安定せず、
ミスショットに繋がってしまう。

こんなお悩みをお持ちの方が
多いかと思えます。

このように悔しい思いをする原因は
切り返しにあります。

ゴルフではここがうまくいかないと
リズムは安定せず、スライスやダフリに
繋がってしまいます。

一連のコツを習得することで、
飛距離アップにも繋がり、安定性が増していきます。

飛距離アップを目指すには
とても重要なポイントですので、
ぜひ、チェックしてみてください。

切り返して生まれるリズムと飛距離

2025

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

今日、お話しした切り返しがスムーズにいくと
プレーをしていく上でたくさんのメリットがあります。

■リズムができる

切り返しがうまくできると、
トップでちょうどいい間ができます。

ダウンスイングに移行する際にタメができることで
リズムが一定になります。
いつも変わることのない安定したショットに繋がっていきます。

■飛距離アップに繋がる

テイクバックまでの動きを蓄えたパワーを
力強くボールに伝えることができます。

切り返しのタイミングでは、
下半身が先に左方向に回転していきます。

上体はまだ方右方向に動いたままになるため、
瞬間的には反対の動きをすることになります。

この上半身と下半身のひねりの差が
大きくなればなるほど、

ゴルフではパワーが生まれ飛距離アップへと
繋がっていきます。

切り返しのタイミングは、
バックスイングでクラブを上げて
トップの位置までいくわずかの瞬間です。

ゴルファーによってどこまで上げて行くかは違ってきますし、
ヘッドの位置もまちまちですが、

ゴルフクラブを上げて行って
その重さを感じるところが目安です。

2025

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

この時に上半身に力が入ってしまうと、
手だけで打ってしまうことになります。

手首や肘などは適度に力を入れながら
肩の力を抜けるようにしましょう。

本日は、「切り返しの動き」について
お伝えいたしました。

動きをしっかりと理解した上で、
動作を再確認してみてください。

一瞬のことなので分かりにくい
部分もあるかもしれません。

まずはゆっくりとした素振りなどで
チェックしてみるのもいいでしょう。

一服部コースケ

2025

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン



From：大森睦弘
神戸の自宅より、、、



トップが苦しいと感じたらコレやって

こんにちは、大森睦弘です。

さて、今回は

「トップが苦しいと感じたらコレやって」

というお話をさせていただきます（ビデオ&おまけあり）。

トップに向かうと体の色々なところが伸ばされて、
誰でも苦しく感じるものです。

しかも、下半身の動きが悪くて
脚を使い切っていないでターン不足だと、
その苦しさはなおさらです。

ですがトップが苦しいのは、単に苦しいだけではなく
もっと大きな「病気」を生み出してしまいます。
それは。。。？

トップが苦しいと感じたらコレやって

それは、左手が甲側に折れてヘッドが開くことです。

どういうことか、ここで順を追って見ていきましょう。

手首はクラブなどで引っ張られている状態だと
左手甲側へ折れる背屈（はいくつ）でヘッドは開き、
左手の平側に折れる掌屈（しょうくつ）だと閉じます。

2025

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

これは、手首が引っ張られていない状態なら
左手甲側へ折っても手は開かずにいますが、
手首は引っ張られていると親指を軸に回転しやすくなるからです。

ゴルフショップでスライス防止ということで、
左手の甲側へ板をマジックテープで貼り付けるグッズを
売ってたりします。

これはまさに左手が甲側へ折れてヘッドが開くことで
スライスになることを阻止しようとするものです。

そういった意味でも、トップで右手甲側へ折れるヒンジを深くして
左手は掌屈すれば、ヘッドは開きにくくなって
まさにほぼそのままインパクトできる感じとなります。

インパクトではハンドファーストでまさにヒンジが完全には解けないで
まだリリースの最中であることで、
ヘッドは加速中にボールを打ち抜けて飛距離と方向性がアップします。

苦しいと左手を甲側へ折ってしまう理由

しかし、苦しいと左手を甲側へ折ってしまう理由があります。

それは、手首が折れる方向と可動域の関係からきます。

手首は掌屈と背屈での可動域は親指側へ折るよりも大きいので、
手の平側や甲側へ折ることで親指側よりは楽に
左腕とシャフトの角度を深くすることができます。

私は左手親指はスキーでの突き指で可動域が激減しているので
特にこの差は大きいですが、
一般的にも年齢とともに親指側への可動域は減りやすいです。

そうなると、トップに向かって親指側へ折るコックだけで
ヘッドを動かしていると、トップ近くではかなり苦しくなって

2025

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

トップは浅くなります。

しかし、人は深いトップで飛ばそうとしますから、
シャフトをもっと倒そうとします。

そうすると、手首の可動域の大きな方向へ手首を折る動きを誘発し、
まず親指側ではなくての 100% 甲側へ折ることになります。

その理由はトップに向かって腕でクラブを上にあげようとしていると
腕を上向きにあげる力を出すだけではなく、
右肘の外側も上にあげようとするからです。

そして、右肘の外側をあげる動きは、
手首を左手の甲側へ折る方向となります。

結果として多くのゴルファーではトップ近くで
左手の甲側へ折る形でクラブの勢いを逃がしています。

左手を甲側へ折る飛距離に影響する弊害

ところが、左手を甲側へ折ると飛距離にとってはマイナスで、
左肩甲骨のスライドが制限されることで
下半身の動きで上半身をしならせてエネルギーをタメにくくなります。

それは真っ直ぐに立って手元を肩より上にあげた状態で、
手首を左手甲側と手の平側の両方に折って
左腕はどちらが楽に動いているか確認すればわかります。

やってみると、左手掌屈方向のほうが左脇が開いて
楽により大きく動いていることがわかります。

トップが苦しいと感じたならこの左手が甲側へ折れる罣にはまらないように、
右手を甲側へ折る意識を強めて左手で言うなら掌屈させましょう。

そうすると、トップは楽になるばかりか
ダウンスイングもシンプルで下半身の動きで上半身をしならせて、

2025

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

大きなエネルギーをタメて飛距離と方向性をゲットできます。

トップが苦しいとやってしまう右腕の問題

さらに右腕に関してトップが苦しいと感じるとやってしまう問題としては、
右腕を曲げるとか右肘を腰から上の体幹に対して横へシフトさせて
さらに体の後ろ方向へズラす動きです。

右腕は本来は体幹とクラブの関係を一定に保ち、
さらに手元を体から離すことで
体幹の回転でのクラブのスピードアップにとって大切です。

また、ストレートパンチを出すとわかるように
腕を伸ばすと内側に捻れるので、
右腕を曲げると外側に回転してヘッドを開く方向へ動きます。

バックスイングで自ら出そうとする力で右腕を曲げると、
そんなつもりはなくてもヘッドは開きます。

そうすると、ダウンスイングからインパクトでは
その開いた分だけ戻さなければなりません。

さらに、右肘が体幹に対して横方向へ動くほど、
やはりダウンスイングからインパクトまでに
セットアップでのポジションに戻さなければ
打点が不安定になりダフリやすくなります。

手首の可動域

そもそも、手首はどんな方向へ折れやすいでしょうか。

手首は折れる方向によって、親指側へ折れる橈屈（とうくつ）、

2025

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

小指側へ折れる尺屈（しゃくつ）、甲側へ折れる背屈ともいう伸展、手の平側へ折れる掌屈ともいう屈曲に分類できます。

そして、曲がる可動域はそれぞれ、
親指側へ 25 度、小指側へ 55 度、甲側へ 70 度、
手の平側へ 90 度です。

通常はトップに向かって親指側へ折ることが
常識的に行われています。

しかし、その常識ともいえる手首を曲げる方向は
本当に理想的なのでしょうか。

そもそも、理想のインパクトでは右手甲側へ折れるヒンジが解ける、
しなり戻る最中です。

ヒンジでは右手は甲側で左手は手の平側に折ることになります。

手首の可動域は甲側へ 70 度で手の平側へ 90 度で、
先ほどの 4 方向の中でこの 2 方向が最大の可動域になっています。

グリップは左右の手の平を並行に合わせた感じになっていますから、
グリップしたときの手首の最大の可動域はヒンジ方向となります。

ただし、腕や手首の力を完全に抜いてクラブを振ると、
トップ近くでは体の可動域限界で
筋肉がそれ以上伸びなくなってブレーキがかかります。

そうすると、ヘッドの重心がシャフトから離れている偏重心特性によって、
ヘッドの重心が大きく動こうとしてヘッドが開きながら
その重心が先行する方向へ向きます。

それに素直に従うと手首は親指側へ折れるコックが入る方向に曲がり、
クラブの勢いだけに任せたトップだとコックを入れることになります。

しかし、トップでヘッドが開いているほど
ダウンスイングではヘッドをどこかで閉じなければなりません。

2025

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

偏重心特性の影響を受けないためには、クラブの重心を感じて
まさにクラブの重心の勢いに任せるなら大丈夫です。

トップに向かってそれまでのクラブの勢いをできるだけ止めないで、
深いトップにしてボールを飛ばすなら右手甲側へ折る意識を持ってみましょう。

では、また。

一大森睦弘

2025

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン



From：近藤雅彦
神田のカフェより、、、

パターの成功率を上げる43,12!

おはようございます！
近藤です。

今年もゴルフフェアが
無事に終了しましたね！

なんだかコロナ禍が明けて以降、
年々人が増えているような感じがして
会場が狭く感じてきますね・・・

なかでも今年はパター関連の
練習器具やトークショーに
注目が集まっていたのか、

「あの練習器具ってどうなんですか？」
「自宅でできるパターの練習って
パターマット以外にありますか？」

なんてご質問がいくつか来ていました！

今回は普段使用していない
練習器具についての言及は避けますが、

せっかくなのでパッティングについて
今一度大切なことをおさらいし、

それについて、**自宅でもできる
簡単な練習法を動画でご紹介します！**

2025

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

パターの結果を左右する2つの数字

まずはパターの成功率の高い数字。
これを知っておきましょう。

具体的には、その数字は
43cm と、**12mm** です。

これが何の数字かというと・・・

距離感（タッチ）の43cm

43cm は、それくらいカップを
オーバーする意識で打つと
最もカップインの確率が高いといわれる距離です。

数cmまで厳密でなくても良いですが、
例えば普段の練習では特定の位置
ジャストの距離にボールを打つ練習をしていて、

ラウンドでカップを目標と見据えると…
自然とショートなどが多くなってしまいます。

その場合は、目標をカップの40cmくらい先に見据えて
普段の練習環境に近い意識で臨みましょう！

もちろん、普段からカップ有りのパターマットだったり
シミュレーションのグリーンで練習するような
環境があれば、そのままのイメージでOKです。

順回転の12mm

これはパターのフェースが

2025

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

ボールに触れるとき、12mmソール面が
地面から浮いていたら

ボールとパターの芯がかみ合い
最もきれいに順回転がかかるのを、
日本の運動科学の教授が研究して
突き詰めた数字とのこと。

実際にはパターの形状によって
数mmの多少ばらつきはあるそうですが、
12mmであればどんなパターでも真っすぐな順回転がかけると。

ただ、距離感なら打った後の
ボールの位置で確認できますが、

ソールの浮き具合だと
なかなか主観では確認できませんよね？

そのため、ボールとパターの間に
12mm程度の高さの物を置いて、
(身近なものだと、ボールペンなどですね)

その上に触れないように
ボールにインパクトするようストロークする、
という練習方法もあります。

ただ、どうしても間に物があって気になったり、
意識が高さにばかり向いてストロークが崩れたりもするので

感覚的にボールの芯を捉えて、
フェースの開閉や入射角までまとめて上達できる
自宅でも簡単にできるオススメの練習法をご紹介しますので
是非自宅で試してみてください！

2025

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

いかがでしたか？

サンドウェッジで正確にボールを捉えられれば、
バターでストロークすることは
非常に優しく感じられるようになります。

注意点として、
強いストロークでうっかり刃ではなく
フェースで捉えてしまうと
勢いよく球が高く飛ぶため
打ち出し方向と強さにはご注意ください。

この芯で捉える・順回転をかけるということに対し、
その内容に集中してシビアに練習できている方は
そう多くありません。

どうしても方向性やストローク確認といった
別の練習の意識と混同して実施すると
上達効率も悪くなり動きもギクシャクしてしまいますから、

まずは **1つのストロークでは**
1つの意識に集中し、確実に習得できるように
臨んでください。

これからのゴルフシーズン本番
3パットを撲滅し、最高の結果を目指しましょう！

一近藤雅彦

ゴルフライブ
Golf Live