

特別付録
「選べる!」
最新アイアン本

軽く+ゆっくり=ドライバーの飛び2割増し

ゴルフ
トウデイ

2010.2.18

第1・第3木曜日発売

TODAY

No.448
定価
580円

飛
ば
し
た
い
!
あ
な
た
に
送
る
U
S
A
直
輸
入
レ
ッ
ス
ン

ゴルフの常識
ウソ? ホント?
[春先編]

Ryo Ishikawa

特別付録
「コレだ!」が見つかる
最新アイアン
試打BOOK

こんな人に
ピッタリ!
分析付き



スコアアップに直結
スタート前の
コースで役立つ練習法

本当にうまくなる新レッスン! 第1弾は、スグできる“切り返し”

飛び120%増量!

眠っている飛び力を最大限に
生かすクラブの振り方教えるよ!

力を入れて
打って終わり。
それじゃ
飛ばないヨ

飛ばないアナタ。
グリップをギュッと
握ってない?

“飛ばない”
おじさん
改造計画

飛ぶ人、
飛ばない人は
ココが違う



ドラゴン選手権
TOP3

「飛ぶ人」と 「飛ばない人」は ココが違う!!

「力はあるのに飛ばない……」と嘆くおじさんに、
日本屈指の飛ばし屋・小達が喝!!
ドラコントップ3の技から、
もっと飛ばせるヒントを注入。

飛ぶ人

マルハンレー1
ドラコン決定戦 2位

400
ヤード

和田正義

1976年11月12日生まれ。
山形県出身。
176cm、76kg。

マルハンレー1 優勝
ドラコン決定戦

401
ヤード

安楽拓也

1970年3月24日生まれ。
愛知県出身。
183cm、86kg。

マルハンレー1
ドラコン決定戦 3位

391
ヤード

小達敏昭

(ワークスゴルフ)
1968年1月8日生まれ。
東京都出身。180cm、67kg。

飛ばない人

丸田敏晴さん

1968年生まれ。ゴルフ歴14年、平均スコアは95。野球の経験もあり腕力には自信があるが、ドライバーの平均飛距離は210ヤード程度にとどまり「なぜか飛ばない」と悩む。

“飛ばないおじさん”
改造計画

飛ばないアナタ。
クラブをボールに
当てにいてない?

取材／マルハンレー1ドラコン決定戦
協力／小達敏昭銀座ゴルフクリニック
撮影／中野義昌 富士谷和春

まずは
インパクトの違い
にズームイン!!



「飛ぶ人」は球を長く押すから、力を効率よく伝えられる。

球を押す感覚で、低く長いインパクトゾーンを作るのがカギ!!

飛ぶ人



ココが違う!!

飛ばない人



「飛ばない人」は
“打って終わり”だから、
力が分散してしまう。

飛ばせるインパクトを作るヒントとは!?

START



引っ張り合って伸びるから、速し球を強く長く押せる。

にクラブを出していく感覚が正解!!



当てるだけで、ボールより先のことなんて考えたことありませんでした。

正解は、フォローをしっかりと大きく出すこと!



うーん……一体どこでしょうか!?

では、「飛ぶ人」の共通項を探って、飛ばせるインパクトのヒントを見つけましょう!!

飛ぶ人
安楽拓也



飛ぶ人
小達敏昭



理想的なビハインド・ザ・ボールの形で、腕と体の右サイドがグッと引っ張り合い大きなフォローを生み出している。この形こそが低く長いインパクトゾーンを作るカギ。

「飛ぶ人」の
共通項を
ピックアップ!!

「飛ぶ人」は体と腕が フォローでクラブが加

飛ばし屋の共通項といえば、腕がビシッと伸びた大きいフォロー。目標の右方向

左ナメ前にいる人と
握手をするように
腕を伸ばしてみてください。



なるほど。これなら
自然と腕がビシッと
伸びますね。



大きなフォローを作るには、
右の方へ振り抜く
意識が大切です。



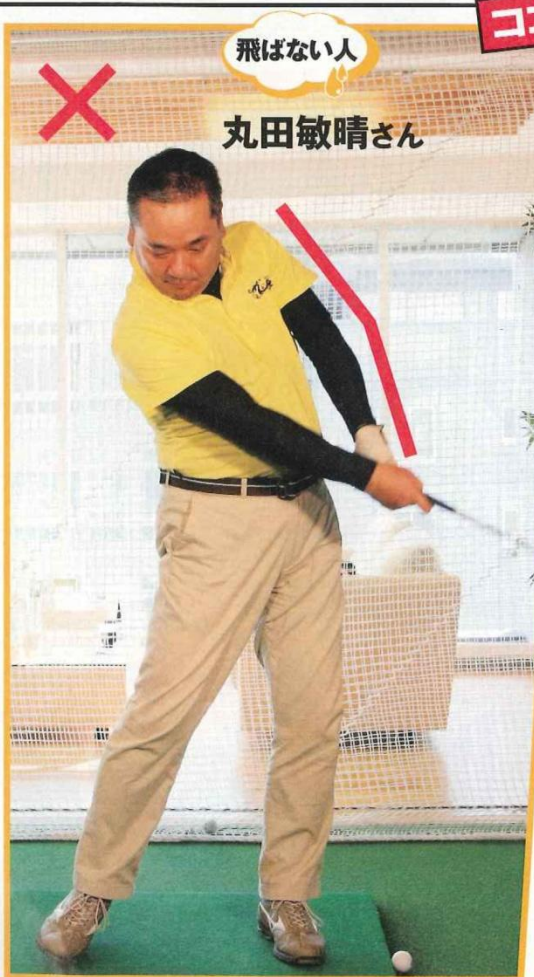
丸田さんは当てる
ことで意識が終わって
いるから、情性でクラブ
はインサイドに。

「飛ばない人」は、
上体が突っ込み腕が縮こまるから、
減速しながら当たってしまう。
大きなフォローを作るために大切なことは!?

ココが違う!!

飛ばない人

丸田敏晴さん



飛ぶ人

和田正義



インパクト以降に意識がないため、体も棒立ちのまま腕も縮こまった
フォローに。これでは長くボールを押すことはできない。

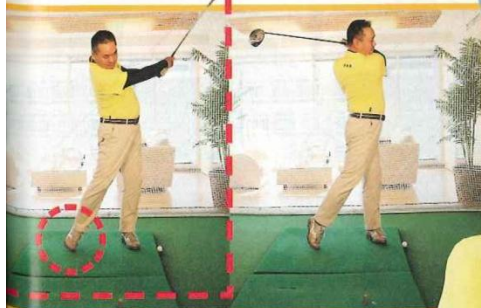


面を押し、下半身主導で ローで一気に伸びる。

まで腕の力を抜き、一気にパワーを解放しよう!!



で一気に力を放出できる。



そうです。
いい感じですよ!!

大きなフォローが
大切なんですね。
こんな感じですか!?

ところで、どうやたらこのフォローを作れるのでしょうか!?



右足を内側に倒す
ようにして地面を押し、
下半身から動かしていく
ことが大切なんです。

上の動きばかりで、
下半身はまったく
意識しなかったなあ。



ほら、足が動かないと、
腕だけで振るしかないでしょ!
これだと力が入って手打ちに。

下半身がしっかり動けば、腕は
脱力した状態で、体の近くを
通って下りてくるからフォローで
一気に力を解放できるんです。



「飛ばない人」は、下半身が
止まって手打ちになるから、
フォローを大きく出せない。

飛ぶしの共通項を
生むヒミツに注目!!



「飛ぶ人」は右足で地 打つから、腕がフォ

大きなフォローを作るには下半身主導でスイングすることが不可欠。ギリギリ

ココが違う!!

飛ぶ人



飛ぶ人



飛ぶ人



上の3人のように下半身を積極的に動かせば、体の右サイドに空間が生まれて腕が自然とインサイドから下りてくる。結果、ダウンで腕に余計な力が入ることなくインパクト

飛ばない人



当てることに精一杯でインパクト以降の意識が薄いため、ほとんど下半身が止まったまま。体が止まると、腕はアウトサイドから力んだ状態で下りてきて、手打ちを招く。

最後は大きなフォローを作るワンヒントをお届け!!

意識を向けること。 抜く”が飛距離UPのカギ!!

ことは考えず、大きく振り抜くことが大切だ!!



レッスン後 ヘッドスピード 41.89m/s 飛距離 231.4ヤード



右足で地面を押して下半身を使う意識が芽生え、頭が残って腕がピシッと伸びている。



「飛ばない人」の開眼memo

フォローのことを考えるだけで、打ちに行く意識もリキミも解消!

これまでは意識していたのは、「テークバックの仕方」や「クラブの下ろし方」など、インパクト前のことばかり。でも、こうやってフォローに重点を置いてみると、不思議とインパクトまでリキミも解消。気持ちよく振り抜けるようになりました!!

最後に……
大きく振り抜く
ワンポイント
LESSON

大切なのは“フォロー”に “当てる”ではなく“振り

当てることに集中すると、どんどん動きが小さくなって飛ばなくなってしまう。細かい



左ヒジを高い位置に収める意識を持つと、自然と胸を張ったフィニッシュに。振り抜く先のイメージを持つことも大きなフォロー作りに有効。



フォローからフィニッシュにかけて、クラブを寝かすのはダメ。立てていく意識を持つことで、腕が伸びた大きなフォローが作れる。



END



クラブもビュンと走って、ダイナミックなスイングになりました。飛距離アップ成功!!

レッスン前

ヘッドスピード 39.91m/s 飛距離 215.8ヤード



ワキが開いたフォローで上体も突込み気味。フィニッシュも小さい典型的な手打ち。