

世界の
女子プロ
ドライバー
連続写真

WEEKLY PAR GOLF

とじ込み付録つき

5/29
2012vol.19
380YEN

意外に難しい
左足上がりのアプ
ローチ
打ち方とパター
形状の
最強マツチン
グ考

右ワキを開ければ
飛距離は伸びる

軟鉄鍛造アイアンに新時代到来

なぜ松山英樹は
パットのスタンスを変えた!?

プロ入りを決めた秘エピソード

ゴルファーに聞いた
本当に食べたい昼食

とじ込み付録 カット打ち、明治の大砲etc.

自己流スイングの
悪癖を正せ!



とじ込み付録

週刊バーゴルフ5月29日号

小達敏昭が教える 【スイング治療術】

ショットを、そしてスコアを乱す
スイングの悪癖を直したい。
でも、どうしても直せない……。
そんな悩みを
お持ちのあなたへ。
最短で矯正する方法がコレだ!



悪癖との上手な
別れ方、
付き合い方

取材協力・太平洋C成田C(千葉県)、安藤真澄
イラスト・西山幸男 取材トーナメント・中日クラウンズ

小達敏昭が教える
【スイング治療術】

悪癖との上手な
別れ方、
つき合い方

体が勝手に動くのを
直接直すのは難しい

例えばコースでダフってばかり
という日。恐らくアマチュアの皆
さんは、なんとかクリーンに当て
ようとアレコレ打ち方に悩まれる
はず。でも結果が得られない。そ
んなときは案外、打ち方以前に、
アドレスの体勢やボール位置を見
直すことでナイスヒットできるも
のです。

上達を妨げるスイングの悪癖を
直すのも、それと同じ手法を取り
入れるのが最も効果的で正しい治

悪癖治療。矯正すべきは
意外と別の箇所にある

指導・小達敏昭

(おだて・としあき)
1968年1月8日生まれ、東京
都出身。91年プロ転向、ツアー
通算2勝。レギュラーツアー活
躍時は飛ばし屋として鳴らす。
その後、数々のドラコン競技会
に出場、優勝は10回を超える。
一方、2004年に小達敏昭銀
座ゴルフクリニック(東京都中
央区)を開校。これまで老若男
女、レベルを問わず、1000人
以上のゴルファーへのレッス
ンを展開している。ダイレクト
リンクジャパン所属

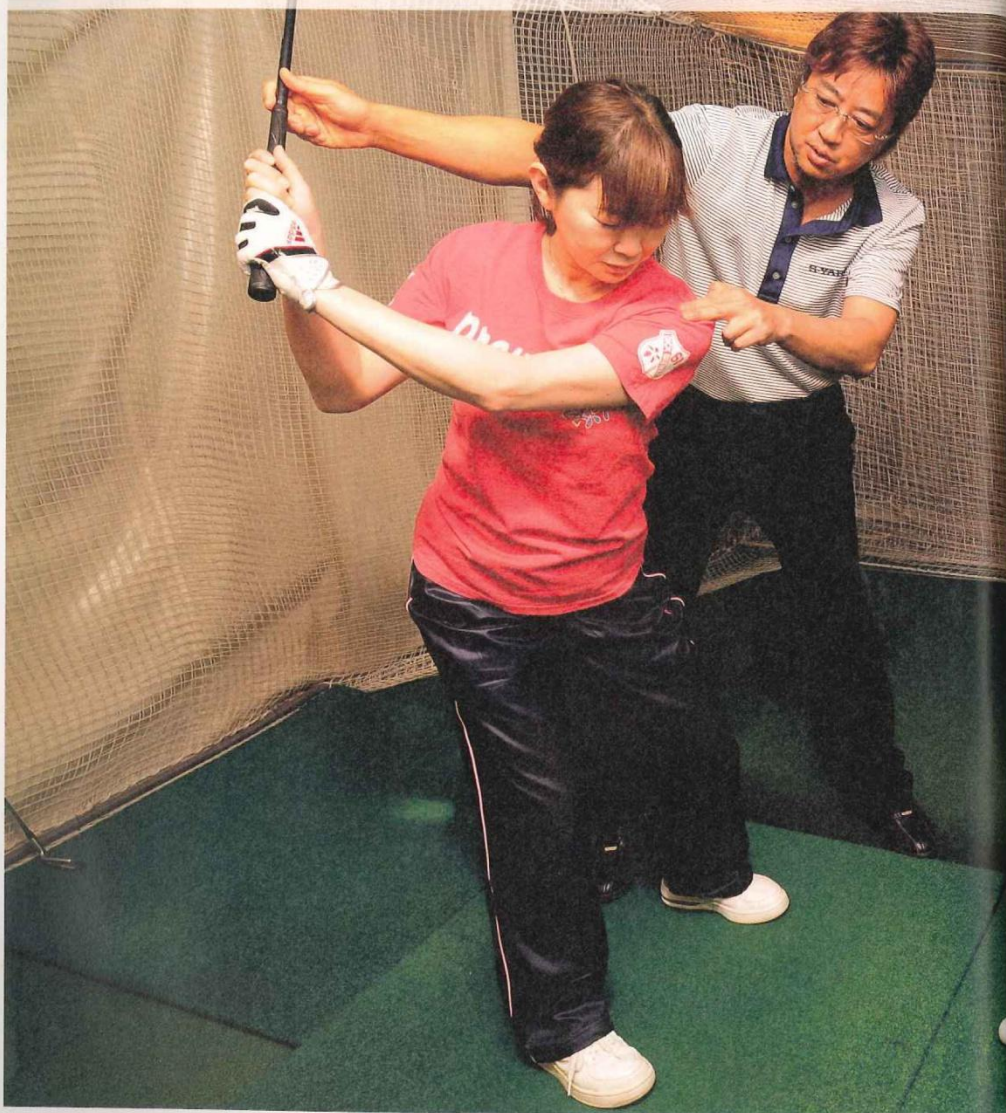


療法。体が勝手に動いたり、反応してしまつてを無理に直そうとしても、早々うまくいくものではありません。かえつてスイングをぎこちなくさせるだけでしょう。そこで別の箇所を矯正したり、鍛えることで悪癖を出にくくさせる、というわけです。

すぐに結果を求めず 徐々に矯正する 気構えで

長年にわたつて染みついた悪癖を、すぐに取り除くような特効薬的なものはありません。今回私が処方したレッスンも、誰でも実践可能なものばかりとはいえず、いわば漢方薬的なものであり、すぐに効き目が表れるとは限りません。人によつては週1回の練習で3ヵ月、あるいは半年の治療期間を要するでしょう。

しかし、時間をかけてじっくりと取り組んでいただければ、徐々に効果が発揮されること必至。いつの間にか悪癖をなくせるだけでなく、今よりも大幅なスコアアップをもお約束します。





かぶりグセを直す



「かぶりグセ」……アマチュアの代表格ともいえる悪癖。ボールをしっかりとらえようとする意識からダウンスイングで上体がかぶり、ヘッドがアウトサイドからの軌道で下りてきてしまう。頭を残し、体の回転を伴わせてスイングすればフェードボールで飛ばせるが、特にここ一番、大事な場面で引っかけやすいなど、安定感に欠ける。

× 左ヒザが伸びると、ヘッドが外から下りやすい



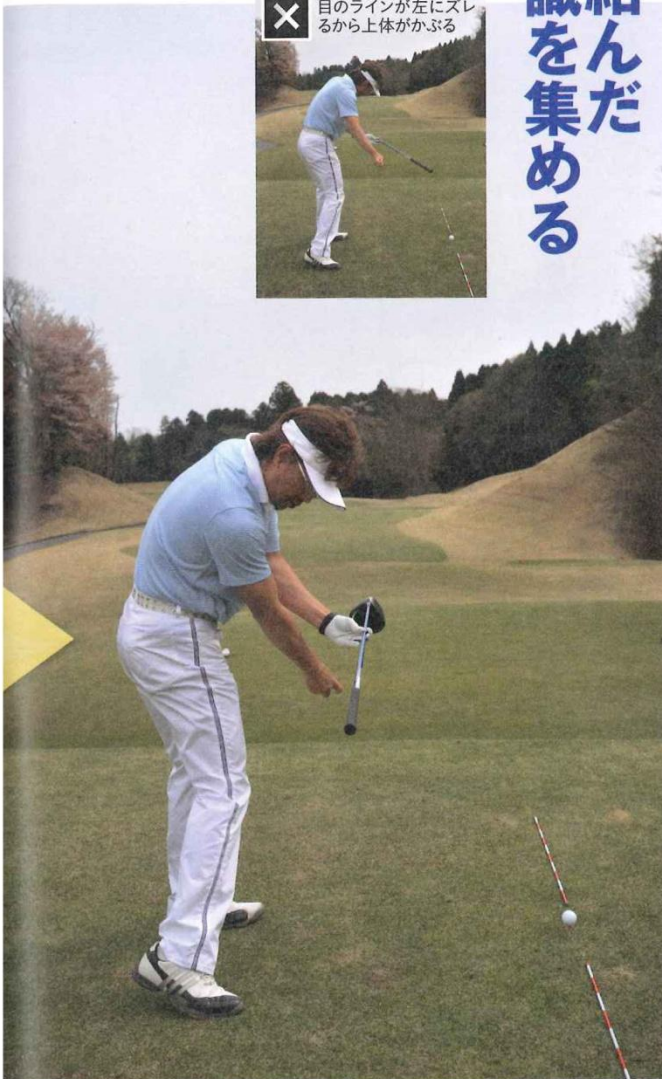
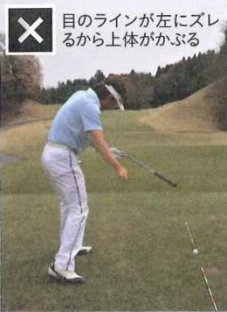
左つま先で踏み込めば、左ヒザの伸び上がりを防げる



左右の目を結んだラインに意識を集める

目のラインをインパクトまで目標ラインと平行にかぶりグセはヘッドが外から下りてくる人が、もつとインサイドからヘッドを下ろしてスイングしようとしても簡単にできることではないでしょう。ヘッドが理想の軌道より下から入るばかりで、さらに打球の方向性を悪くするのが落ちです。

まず意識すべきは左右の目を結んだライン。そのラインをダウンスイングからインパクトにかけて目標ラ



小達敏昭が教える
【スイング治療術】
**悪癖との上手な
別れ方、
つき合い方**

また、テークバックでクラブをインサイドに引きすぎると、ダウンスイングで必然的に胸の開きが早くなるので、かぶりグセを助長させてしまいます。そうさせないためにもテークバックでは、必ず胸とクラブを一緒に回すようにしてください。

さらに、ダウンスイングでは左ヒザが伸び上がらないように、左足方カトではなく、左ツマ先でしっかり踏み込むこと。そうすれば右肩、右腰の回転を遅らせることができるので、上体がかぶりにくくなります。

**テークバックで
胸をしっかりと回し
左ツマ先で踏み込む**

インと平行にすることを心がけてください。それだけで上体のかぶりをかなり抑えることができます。



両目を結んだ
ラインを目標ライン
と平行にキープす
れば上体がかぶり
にくくなる

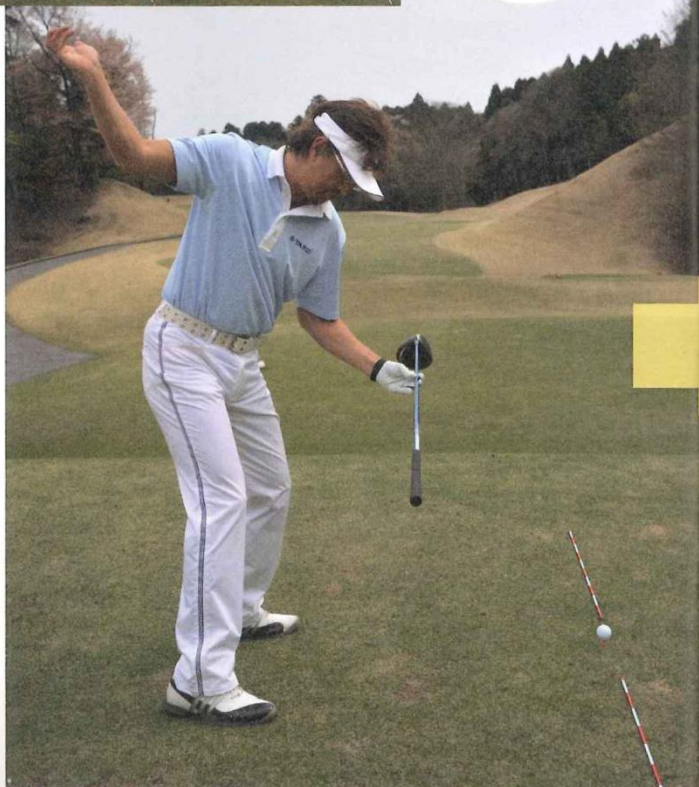
**ツアープロの
悪癖対処法**



小田龍一
の場合

**最近は持ち味だと
思うようにしています**

パンチ気味に打ってゴルフを覚えたので、ボクのかぶり&突っ込みグセは根本的には直せませんね。いろいろ気をつけていますが、ライが悪かったり、風が強かったりすると、悪いクセが顔を出します。最近ではそれも自分の持ち味だと思い、どうすればミスの度合いを小さくできるか、と向き合うようになりました。





リキミグセを直す



「リキミグセ」……必要以上に力を入れてスイングするといふより、アドレスの時点でその症状が出る。力を抜いたほうがいいと頭では分かっているけど、それでは物足りないという気持ちで捨て切れず、腕や肩に力を入れて構えてしまう。結果、ヘッドの走りを悪くし、打球を曲げたり打ち損ねて「リキんだ」と後悔するも後の祭り。



構えてからもシューズの中で足踏みするなどしよう



スツとクラブを上げられるルーティンの確立を目指す

ルーティンの確立で無駄な力が抜ける

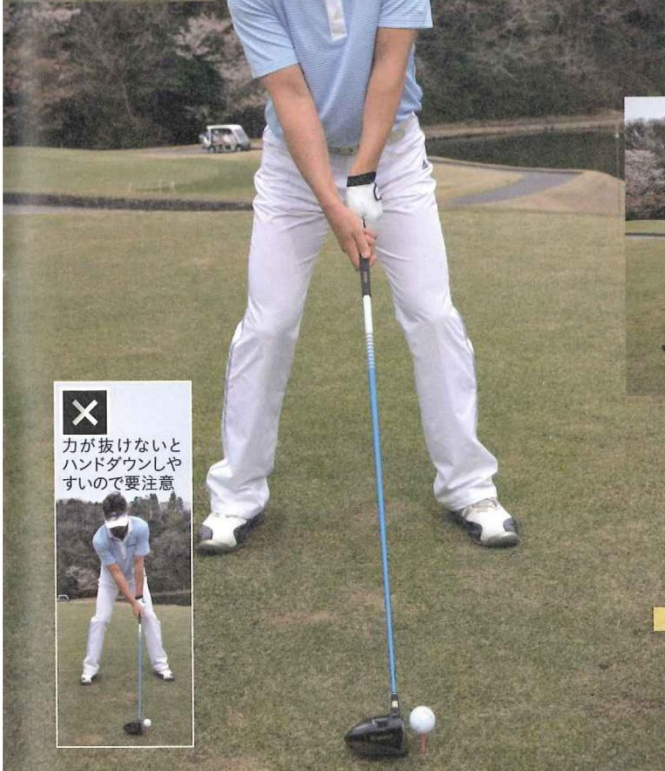
一連の動作の中、何をするべきかを明確にしておく

ここぞというときにリキむのはアマチュアに限らず、リラックス法を心得ているプロでもよくあること。それでも大きなミスなく飛ばせるのは、打つ前の一連の動作——ルーティン——が確立されていることが最大の理由です。

アドレスに入ってから、あしう、こうしなければ、と考えてしまうから力が入ってしまうのです。ス



常に体の一部を動かして、上体をリラックスさせること



×
力が抜けないとハンドダウンしやすいので要注意

小達敏昭が教える
【スイング治療術】
**悪癖との上手な
別れ方、
つき合い方**

スイング開始まで、常に同じ動きをする中、自分がするべきことを明確にするのがリキミ軽減には一番です。

**スイング開始まで
常に体の一部を
動かしておくこと**

ルーティンには、ボールの後方から目標を定める、弾道を思い描く、素振りをする、大きく深呼吸をする、などといった動作が入りますが、スタイルは人それぞれ。自分なりに最もスムーズにスイングに入れる流れを確立するようにしてください。

その際、ぜひ意識してもらいたいのが、常に体のどこかを動かしていること。アドレスに入ってもワググルするとか、シューズの中で足踏みするなどして体を止めずに、筋肉を硬直させないようにしましょう。

目標方向の確認
や素振りをする中、球
筋をイメージし、何をす
べきか決めてから構
えに入る



**ツアープロの
悪癖対処法**



上田諭尉の場合

**体力面をあらためて
鍛え直しています**

インパクトで伸び上がるのがボクの悪いクセ。ダウンスイングでの右足の蹴りが早いのが原因なのですが、それでも若いころは対応できたんですけどね（笑）。それを防ぐにはウエートやストレッチなどでフィジカルを強化するしかなさそうです。年齢的にもスイングの見直しだけでは足りないんですよ。



打ち急ぎグセを直す



「打ち急ぎグセ」……バックスイングでクラブを上げたら、十分トップの体勢がとれていないにもかかわらず、すぐにダウンスイングに入ってしまう。結果、さまざまなミスを引き起こす。人から、もつとゆっくり振ったほうが、いとアドバースされるが、それではタイミングが取れないため、どうしても早く振り下ろしてしまう。

クラブを正面に上げる 素振りでも「間」をつくる

トップでは体重を
右土踏まず辺りで
受け止める

打ち急ぎグセのある人が、ゆつくりとバックスイングしようとか、トップでひと呼吸を置くなどとしても、なかなかできるものではありません。それより、まず手がけるべきは上体をしっかりと回したトップを習慣づけること。そのためには右土踏まず辺りで体重を受け止めるようにしましょう。体重を右足裏の外側に流さないことで、右股関節が締められ、上体の

右足裏の外側に体重が乗ると右股関節の締めりが甘くなる



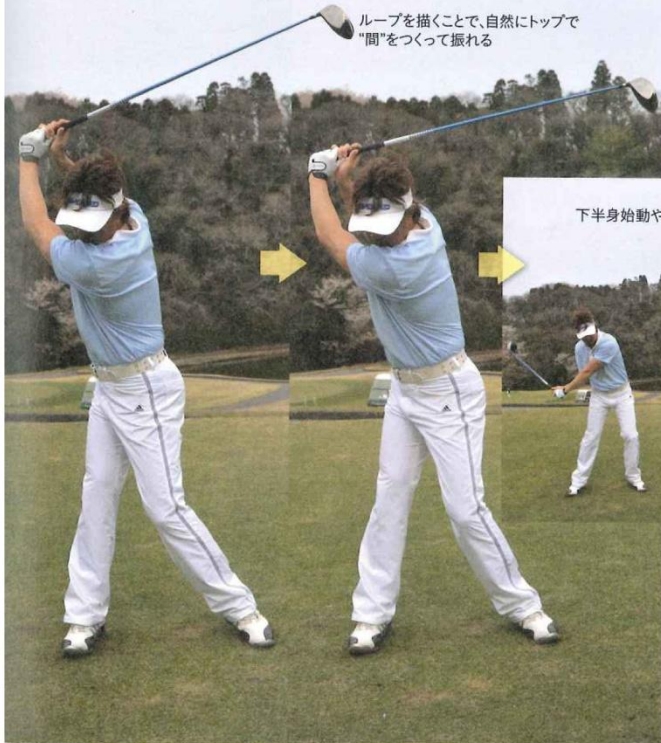
右土踏まず辺りに体重が乗ると右股関節が締められ、上体をねじれる



まず上体をしっかりとねじり、肩が深く入ったトップを習慣づけよう



ループを描くことで、自然にトップで
「間」をつくって振れる



下半身始動やインサイドから振る感覚を養うこともできる



小達敏昭が教える
【スイング治療術】
**悪癖との上手な
別れ方、
つき合い方**



このドリルは下半身始動やクラブをインサイドからの軌道に乗せて振る感覚を身につけるのにも効果的。ぜひ試してみてください。

そして、打ち急ぎグセの矯正に最も有効なのが、クラブを真上に上げて行う素振り。バックスイングでヘッドを頭上に上げるようにしてクラブを振るのです。すると、ヘッドが大きなループを描いて振り下ろすことになりませんが、これを繰り返せば、トップで「間」をつくって振る感覚を自然に養えます。

**ループを描くことで
間をつくって
振る感覚が養える**

ねじれを大きくできるのです。そうすれば多少スイングテンポが遅くても問題ありません。

打ち急ぎグセをなくすにはクラブを頭上に上げ、ヘッドがループを描いて振る素振りが最適だ

**ツアープロの
悪癖対処法**



**高山忠洋
の場合**

**スタート直前まで
レンジで球を打つ**

ボクの悪いクセは、朝イチとか寒い日のラウンドで体が温まるまでのショットを打ち急いでしまうこと。どうしても体がベストスイングをしたがるんですね……。解決策？ 朝コースに着いたら、先にバッティング練習を済ませてからレンジに行き、体を慣らした状態にしてスタートティに立つことくらいですね(笑)。



緩みグセを直す



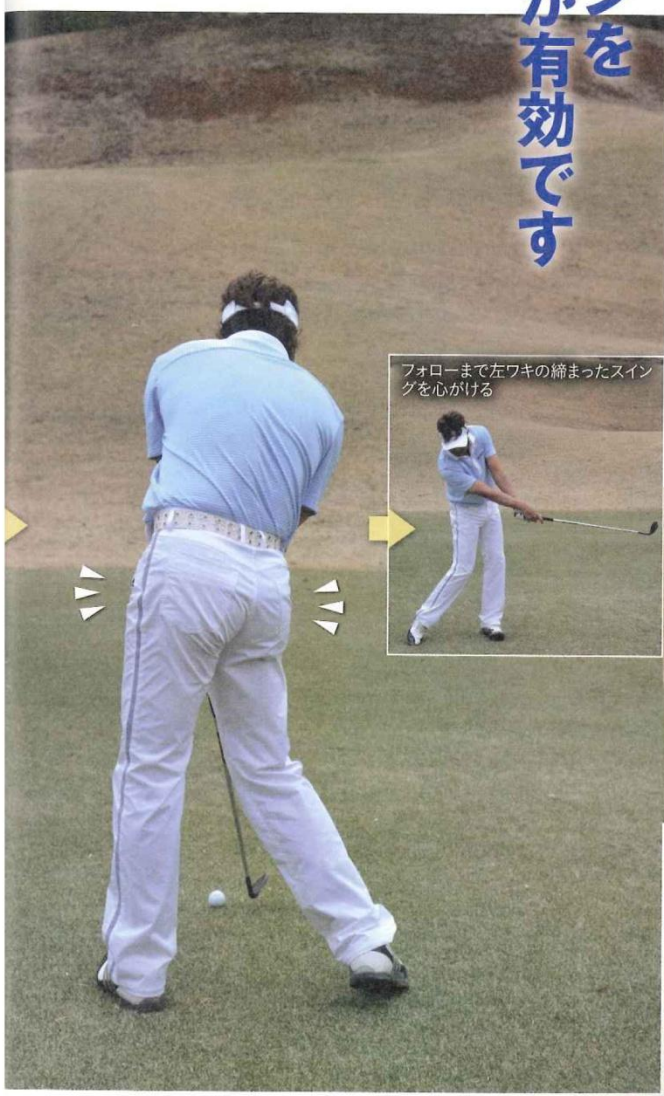
【緩みグセ】 ……100ヤード以内のショットやアプローチで、ついついインパクトを緩めて距離を合わせようとする。バックスイングでクラブを上げすぎているために起きる現象といえるが、ほとんどのアマチュアに見られる傾向。ショートゲームを苦手にしている人は、まずこの緩みグセを持っていると思ってい。

ヒップターンを心がけるのが有効です

フォローで左手親指を目標に向ける

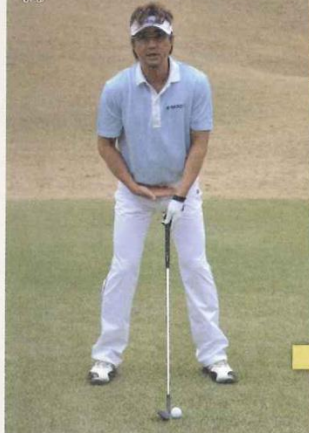
ダフリ、トップを招く緩みグセ。自覚していない人が多いのですが、アマチュアの最たる悪癖といつていいでしょう。このクセを直し、ショートゲームの精度を上げるにはダウンスイングからフォローにかけて、常に左ワキの締まったスイングを作り上げなければいけません。

その際、無理に左ワキを締めようとせず、意識をフォローでの左手親



小達敏昭が教える
【スイング治療術】
**悪癖との上手な
別れ方、
つき合い方**

ヘソの少し下(丹田)に力を入めると緩みにくくなる

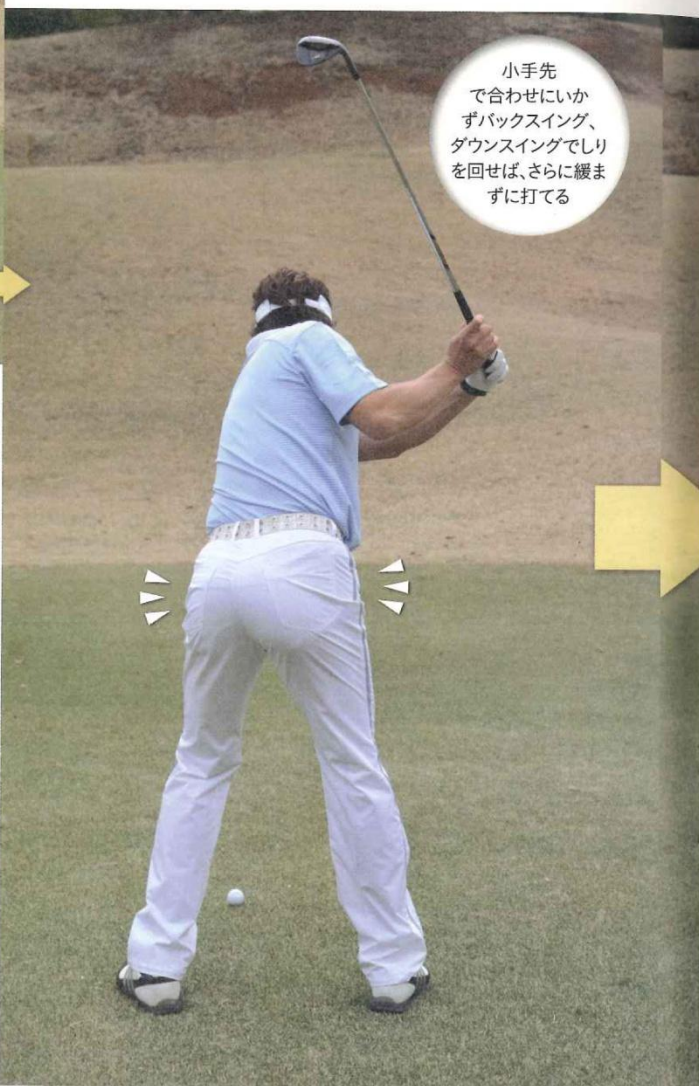


指に向けるといいでしよう。左手親指を目標方向に向ければ、自然に左ワキが締まってスイングできます。

**ヘソの少し下に
力を込めて
しりを回して打つ**

フォロークでの左手親指の向きを踏まえて、緩みグセを直すには小手先でスイングせず、大きな筋肉を使って振るのが大事なポイント。そのため、小さな振り幅であつても、ヘソの少し下(丹田)にグッと力を込めて、しりをしっかり回すことを心がけるのがベストです。

そうすれば自然に下半身主導でスイングでき、インパクトでの緩みを防げます。結果、振り幅をコンパクトにして飛距離を抑えられるようになり、ミート率アップ確実です。



小手先
で合わせにいか
ずバックスイング、
ダウンスイングでし
りを回せば、さらに緩ま
ずに打てる

**ツアープロの
悪癖対処法**



**松村道央
の場合**

**年に何度か集中して
矯正練習を行います**

常につきまとっているわけではありませんが、年に何度かテークバックでヘッドがインサイドに入りすぎることがあるんです。打球にヨコ回転がかかって、ストレート気味に飛ばせなくなったときがその兆候。そうなったら、ヘッドがインサイドに引けないように何かモノを置くなどして、集中的に球を打つ練習で矯正しています。