

今どきドライバーの飛ばし方。夏の終わりに250ヤード超!

平成25年10月21日発行
(8月21日発売・毎月21日発行)
昭和37年2月15日第3種郵便
第53巻第10号

GOLF

DIGEST

GOLF
NEW
BASICS

10
2013

僕らが使って
ちょうどいい!

アスリート アイアン研究

顔よし、飛びよし、
打感よし

取り外しOK 保存版

本誌のレッスンは
トッププロが先生です!

深堀圭一郎

バーディを狙える
「斜面から」のアイアン

池田勇太

80パーセント!
上手いくアプローチ

手の力み、ミスのもと!
「滑らない」グリップは
どれですか?

ザックリ、ホームラン
もう出ません。
「バンカーの練習法」

ユーティリティを握ったら
「この人!」プロより上手いよ

参加者全員に
ビッグチャンス

予約の達人! 大抽選会

「全国300コース以上」
9月1日」から始まります



月刊ゴルフダイジェスト
フェイスブック

Ai Miyazato

松山英樹の
「レイザービームアイアン」
「25歳のタイガー」と同じだ!

あなたの知らない
「飛距離」
体験

こんなに飛ぶんだ
大きな筋肉
で打つと、
アンダーバー



アドレスで右肩がやや下がり気味（1コマ目）。ダウンスウィングは問題ないが、フォローで左肩が上がり、右肩が極端に下がっていて、左ひじも引けている（4コマ目）

記者

左腕を伸ばしてるのに「ダフる」のはなぜですか？

プロ

左ひじはもっとやわらかく使うほうがいいんです

アドレスで
両ひじの
高さを揃える

★問題点 ボールを上げる意識が強い

ボールを
上げたくて
右肩が下がる

左腕が
ガチガチで
返らない

目標を見る目線が高く、アドレスで右肩が下がりすぎている。左腕を伸ばしすぎているのも、左肩が上がって右肩が下がる要因

両ひじを90度
曲げたところから
アドレスしてみる

両ひじの高さを胸の前で揃えて、90度曲げる。そこから前傾し、両ひじを軽く伸ばしてクラブを下ろす。ひじが軽く曲がった状態で、高さが揃った自然体の構えになる。左肩の力も抜け、左肩が下がる



×
引っ張る時も
ひじを曲げた
ほうが強い



○



フォロ側には押さない



背中筋肉で押せる

ひじが真っすぐ

ひじを曲げる

Point

ひじは
曲がっているほうが
力が出る

左腕リードを意識して、力を入れて左腕を伸ばしていると、インパクトでより力が入った時に左ひじは曲がって引ける。ひじは曲げたほうが力が入るからだ

No. 1357

谷 勝彦

38歳・会社役員



ゴルフ歴=5年
アベレージスコア=90
ベストスコア=77
ラウンド回数=40回/年
練習回数=8回/月
身長・体重=173cm、63kg
ドライバー飛距離=250ヤード
7番アイアン飛距離=150ヤード
好きなクラブ=ドライバー
スポーツ歴=ランニング、スノーボード
好きなプロ=フィル・ミケルソン
目標=シングルになること

私の
テーマ

フェアウェイバンカーで ダフって球が飛ばない

芝の上からならある程度、満足のいくショットが打てるのですが、フェアウェイバンカーだと、ダフってばかりでボールがほとんど飛びません。上手く打つコツを教えてください



先生は 小池文晴プロ

Takeharu Koike
67年生まれ、群馬県出身。「小達敏昭銀座ゴルフクリニック」インストラクター。おたスポーツアカデミーゴルフ部代表としてジュニア育成に取り組む。エスヤード所属

トップでひじを 曲げたほうが インパクトでは ひじが伸びる！

谷 左腕をしつかり伸ばして、左腕
リードで振るようにしています。

小池 左腕に力を入れすぎです。そ
のせいで左肩にも力が入って左肩が
上がり、肩のラインが右下がりにな
って、すくい打ちになっているんです。

谷 それでダフってばかりなんだ。

小池 そうです。それにインパクト
からフォローで、それまで伸ばして
いた左腕が曲がって、ひじが引けて
います。その分、右肩を下げないと
ボールに届かないので、すくい打ち
の度合いもひどくなっていますね。

谷 左ひじは伸ばしたまま当たって
るつもりだったのに……。

小池 左ひじは曲げたほうが力が入
るんです。左腕を無理に伸ばすから
インパクトでは逆に力が抜けて、ひ
じが曲がって引けるんですよ。

谷 どうしたら直りますか？

小池 トップで力を抜いて両ひじを
曲げる。そしてインパクトでは手の
ひらを開くイメージで振るんです。
谷 腕が伸びて、上から叩けます。

++ 取材後記 ++

結局は力みが
原因でした

左腕は真つすぐに伸ばしてス
ウィングの半徑にするイメージ
を持っていたんですが、そのイ
メージが原因で左腕に力が入り
すぎていたんですね。トップで
両ひじを楽にたたむイメージに
すると、インパクトで両ひじが
伸び、上からボールの先の砂を
叩けるようになりました。

協力/ウインザーゴルフ太田

テークバックで 力が抜けないんです ひじを曲げて かつぐイメージです

（記者）

（プロ）

フォローで左ひじが引ける
のを直すためには、左腕リ
ードの意識を捨て、両腕を
脱力して振るようにするこ
とが第一。トップでは両ひ
じの高さを揃えて軽く両ひ
じを曲げるくらいの意識を
持つと腕が脱力してくる



DRILL ●●●●

ひじを曲げて上げて
伸ばしながら下ろす

トップでわざとひ
じを深く曲げ、そ
れを伸ばしながら
インパクトする練
習。右肩を下げな
くとも、ヘッドが
砂に届くようにな
り、すくい打ちが
直る



左腕の力が抜けると
ヘッドが自然に戻る



左手を握り締めると
左ひじが引ける



Point

フォローでは
両手を開くイメージ

フォローで両手を開くイメ
ージを持つと、腕を脱力し
て振ることができる。左ひ
じが引けず、自然に右手が
上になってヘッドが回り、
右肩も下がらない

