

堀琴音
ユーティリティー
使いこなし術

レッスン+インタビュー 丸ごと斉藤愛璃!

週刊

パーゴルフ

the PARTner for GOLfers

9/30

WEEKLY MAGAZINE
2014 vol.36
390yen

薄く読むのが正解です
グリーン横からのアプローチ

ゴルフ場の
メガソーラーに
潜入!!

ピンをデッドに狙う
簡単ライン出しシミュート

松山英樹が
振り返る1年
「自分を褒めたい」

人気モノ情報誌とコラボ
最強ゴルフデジ大集合!
選ばれるには理由がある
プロが使っているグローブ

秘

飛ばし
下半身ドリル

足を使って腰を動かそう

プラス10ヤードをお約束!

下半身ドリル

飛ばし
腰使いの
いいが分かる

非力でも
プラス
10ヤードは確実



腰を使えば
飛距離アップ
できます

二人のドラコンプロが
「あとひと伸び」を
実現させます！

腰は
足を使って
動かすんです



腰を使って飛ばすというけれど、
どうしたら腰を使えるのかが分からない。
こんなゴルフアークは多いはずだ。
そこで、飛ばしに関して確かな実績のある
小達敏昭と小池文晴から
飛ばしの腰使いを覚えるドリルを覚えてもらった。

取材協力：小達敏昭銀座ゴルフクリニック（東京都）
取材／文：角田柊一 写真：山上忠

マキロイのダウンスイングは足から始まっている



ロリー・マキロイのトップからインパクトまでのスイング。トップと切り返しを比べると、真先に両足が動いていることが分かる。そして、足の動きに合わせて腰が回転していった

回転スピードが上がってもミート率が落ちると無意味
腰の使い方を勘違いして、逆に腰を使えていないわけですね。さらにミート率まで落ちてしまえば最悪です。では、正しい腰の使い方を身につけるにはどうすればいいですか？
小池 腰をうまく使えないと飛距離が出ないですが、ゴルフはカップに

元世界ドラコン
日本代表
最長飛距離
399ヤード

小池文晴

こいけ・たけはる／1967年11月26日生まれ、群馬県出身。関東ドラコン選手権優勝、ドラコンワールドカップ日本代表という実績を持つ飛ばし屋プロ。小池敏昭銀座ゴルフクリニックでの指導とともに、おたスポーツアカデミー（群馬県）のゴルフ部門の代表として、ジュニアの指導も行っている

『腰だけ回しているから腰が使えないんです』（小池）

腰を使うとは下半身を使うこと

向かってボールを入れるゲームですから、ミート率を落とさず曲げてしまふのもダメですね。まず、腰をうまく動かすことは、方向性にとっても大事ということも知っておいてほしいですね。
小池 正しい腰の使い方を身につけるうえでまず重要なのが、上体の前傾角度です。腰が回転しやすい前傾角度、姿勢があるので、最初はそこ

から覚えていきましょう。
小池 それから、腰を正しく動かすに当たって特に重要なのは、太もも、股関節、さらにしりといった部位の筋肉をうまく使ってあげることです。といっても、筋肉を鍛える必要はないのでご安心ください。アマチュアの方は、体の部位（筋肉）を「上手に動かす」ことを目指してほしいんです。

二人に質問

ボクらの飛距離が“もうひと伸び”しないのはやっぱり腰が使えていないため？

飛距離はどうすれば伸びるか？ この問いに対して小池敏昭と小池文晴は、「腰のパワーを使うこと」と口をそろえる。誰でも腰は使っているつもりなのだが、どういう意味なのだろうか。また、その使い方について詳しく聞いてみた。

PGA公認ドラコン
優勝経験者
平均飛距離
350ヤード

小池敏昭

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。93年ヨネックスオープン広島で初優勝するなどツアー2勝。また、95年PGA公認の日本ドライビングコンテスト優勝などドラコン大会10勝以上という実績を持つ。小池敏昭銀座ゴルフクリニック代表としてアマチュアの指導を行っている

腰の使い方が間違っていますよ

『腰の力を使うには足を使わないといけないんです』（小池）

腰だけを動かすから逆に腰が使えなくなる
飛ばすにはやはり腰は大事ですか？
小池 プロは腰のパワー、回転スピードで飛ばしています。小柄、細身のアマチュアの飛ばし屋も絶対に腰の使い方がうまいはずですよ。
小池 腰を使うとは、下半身を使う

ことだと考えてください。下半身リードで振るということです。腰の大事さは分かっているけど、アマチュアは腰を使えていないと？ その理由はなぜですか？
小池 腰だけを動かそうとするからです。試しにトップの位置から、下半身を一切動かさずに腰を回転させてみてください。腰と一緒に上体も回転してしまつて、ダウンスイング

で右肩が前に出たアウトサイドイン軌道になるはずなんです。これでは捻転差が生まれず、インパクトでは体が起き上がって、ミスショットは必至です。要するに「腰を回せ」といわれて、アマチュアはそこにはばかり意識を持ちすぎています。下半身が動かなければ腰は回せない、そのパワーとスピードが使えないということを知ってほしいですね。

足を踏ん張ることで支点が生まれ

腰を使うためには、下半身を使わないといけないことが分かった。

切り返し

ダウンスイング

腰を使えるようになる

そこでまず、アマチュアができていないダウンスイングについてメカニズムを知ろう。

飛ばしの
腰使いの
メカニズムを
知ろう

インパクト

フォロー

腰のパワーと回転スピードを
ボールにぶつけている

股関節としりて受け止めて
腰の力を使い切っている

腰が回転する

腰が支点を軸に回転

支点が生まれる

右足の蹴りが加わる

左足にしっかり加重している

左足を踏ん張る

スイングの基本として、テークバックもダウンスイングも、足元から順に上へ向かって動いていく、と覚えておこう。写真は松山英樹の切り返し後からのダウンスイングだが、①足②腰③肩④腕の順で動いているのがよく分かる

左足を踏み込む
1

2

3

4

足の踏み込み体感ドリル

腕の力を抜いて
ハーフスイングの
連続素振り

踏み込みを体感するには、下半身の力だけの連続素振りが最適だ。クラブと腕は、下半身の動きに引っ張られて振られるくらいに力を抜いておこう。しっかり体重移動ができていると、テークバックなら右のしり、フォローなら左のしりの筋肉に力が入るため硬くなる



から始動して、ヒザ、腰、腹、肩、腕、クラブの順でトップへ。ダウンスイングは左足の踏み込みから始動して、同じ順に来た道を戻っていくんです。来た道を正しく戻るといえることは、正しいスイング軌道で振ることにつながります。

小池 私たちドラコンプロも最初から今の飛距離が出せていたわけではないんです。試行錯誤して、下半身リードで腰を使って飛ばすコツをつかんだ。今日は、そのポイントとドリルをお教えしますね。

スイングは行きも帰りも
足元から始まるのが正しい

小達 ゴルフはテークバックもダウンスイングも足元から始まるのが正しい動きです。右打ちなら、左足元

小達 野球のピッチャーが投球する際も、足を大きく踏み込みますよね。そして、足元から腰、肩、腕の順に動かすことで力の乗った速いボールを投げることが出来るわけです。

小池 繰り返しますが、腰を使うためには、踏み込むことと踏ん張ることが不可欠ということです。

「下半身から腰へ」。その動かす順番ですが、さらに分かりやすく教えてもらえますか？

小池 大きなバケツに入った水を前方へ勢いよくまくには、上体の力だけ、あるいは腰だけでは難しいですね。足を踏ん張って、腰を回転させないとできないはずですよ。足という土台があって、初めて腰を回転させることができます。スイングも同じです。切り返してから左足を踏み込んで踏ん張るからこそ、腰が回転するための支点ができるということです。

遠くに飛ばすには
足の踏ん張りが必要

腰を回転しやすく、捻転差がつくれる 浅めの前傾角度で構える

どんなショットもアドレスが正しくなければ成功しない。腰を使って飛ばすには、浅めの前傾角度でアドレスするのがいい、と二人は断言する。

意識を腹に置いて重心を低くする

体重は土踏まずにかける

重心は低くして構えたいので意識を腹に持っていく。そして、体重は土踏まずにかけておくと体のバランスがよくなってスムーズに動きやすくなる

上体に力が入ってしまうと腰を使う準備ができない

人体の構造上、前傾角度が深い状態よりも浅いほうが回転運動はしやすい、という小達と小池。試しに直立状態で足を踏ん張り、腰を使って上体を回転させ、次に前傾を深くして同じ動きをしてみよう。そのことがよく分かるはずだ。

「前傾角度が深いと背筋や腹筋に力が入ってしまいます。また、頭の重さを支えるため、首や肩の筋肉も緊張します。いわばリキんだ状態になってしまいうわけです。これでは、腰の回転はおろか、スムーズな動きすらできず、飛距離を伸ばすスイングはできません」

と小池。さらに小達は、「上体に力が入ると、重心が高くなってしまいます。すると上体に動



前傾角度を深くすると上半身の重さを背筋で支えることとなり、背筋と腰回りにリキミが生じて動きづらくなる。上体に力を使うぶん、下半身が使えなくなってしまう

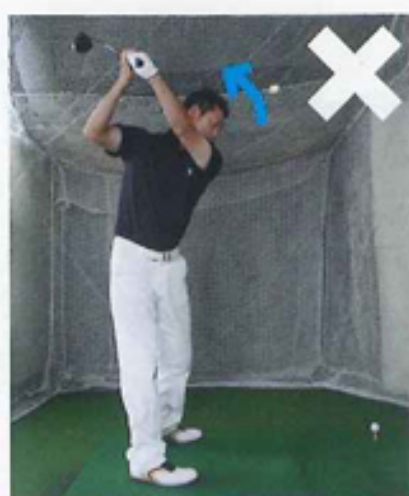
アゴを引いて脊椎と頸椎をなるべく真っすぐにする

頭はつま先よりも大きく前に出さない

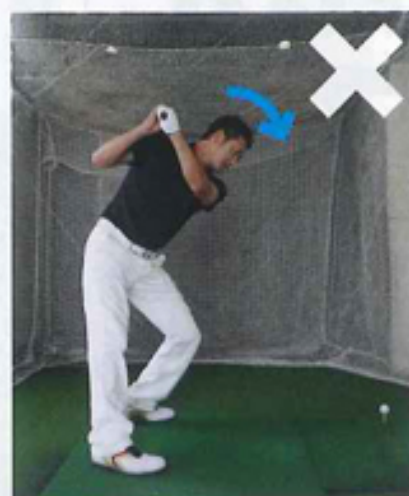
前傾角度が浅いと、関節にとっては回転運動がしやすい体勢となる。また、背筋や腹筋がリキまず、スムーズな捻転が可能となる



背筋と腹筋に余計な力が入らない前傾角度を探す



前傾角度が深いと動きづらくなり、上体を持ち上げて体重移動を行おうとしがちだ



深い前傾角度を保とうとバックスイングすると、上体が突っ込んでしまう場合もある



深い前傾角度で構えると、ダウンスイングで腰から上が伸び上がりやすい。これでは、ミート率も下がり、飛距離が落ちてしまう

前傾角度キープの見本はルーク・ドナルド



腰のパワーが長くボールに伝わっている

下半身リードで切り返して腰をしっかり使っているうえ、フォローまで前傾角度がほぼ変わらないのがいいですね。腰のパワーを長時間ボールに伝えつつも、ミート率がキープされた理想的なスイングといえます(小達)

きの中心となる重心があるため、下半身も使いにくくなります。当然、腰を使うこともできないというわけなんです」
と、下半身重心を説く。
また、つま先もしくはカカトに体重が片寄っているとバランスを崩しやすく、前傾角度を維持して腰を回転させることが難しくなるといいます。理想は、土踏まずで体重を感じるように立つことだ。
「土踏まずで立つと、スイングの動きに下半身が対応しやすくなります。どちらかに片寄りのない状態ですから、スムーズに下半身からテークバックできるのです」(小池)

飛ばしの腰使いを身につける

「下半身ドリル1」下半身から始動する

浮かせた右足カカトを踏み込んでテークバック

バックスイングは足元から行うことで初めて、深い腰の捻転がつくれる。手打ちも防げるぞ。



シューズの中でカカトを少し浮かす方法でもいい



カカトを落としたことをきっかけにテークバックをスタート



慣れてきたら、そのままトップまで上げてもいい。トップの位置で止まったら、今度は左足カカトを浮かせてから踏み込んでフォローまで振れば、ダウンスイングでの足の踏み込みの練習もできる

アドレスしたら右足カカトを浮かせる

慣れないうちは右足カカトを高く上げておいたほうが勢いをつけてテークバックしやすい。慣れてきたら地面から少しカカトが離れていればいい

飛ばしの腰使いを身につける

「下半身ドリル2」股関節の使い方

片足を前に出して振り腰の回転範囲を覚える

片足を前に出してクラブを振るドリルをしよう。腰を回しすぎていたことに気づかされるアマチュアが多いはずだ。

インパクト以降の腰を回す範囲は左足を前に出して振る

バックスイングでは右、ダウンスイングでは左の股関節の締めまりを感じよう。それがブレーキとなる部分だ。このドリルでは、肩幅の中でしか回転できないので、それ以上振ろうとするとよけてしまう



トップでの腰の回転範囲は右足を前に出して振る

右足を前に出して振ると、右股関節のブレーキがかかるのが分かる。腰の回転はここまでだ



フラつかないように腹に重心を置く

足を前後に開くとフラつく人は、腹に重心を置くイメージで立とう。また、体が流れやすいので、初めはゆっくりと軸を意識して腰を回転させよう

ブレーキがかかったところが回転範囲



ブレーキがかかったところでスイングは終わっていい。ブレーキがかかったときの腰回りの動きを覚えたら、通常のスイングでもこのブレーキがかかる動きを再現してみよう

しりに力を感じたら体重が乗っている

このドリルは、足からスイングを始めることに慣れ、足を踏み込むことで腰が動くことを知るためのドリルです。連続素振りに似ていますが、動きがゆっくりなのでより知覚しやすく、覚えやすいはずです。浮かせた右足カカトを踏み込み、その勢いを生かしてテークバックを始めます。慣れるまでは、トップまでクラブを上げる必要はありません。腰の高さまで上げた後ヘッドを戻し、また上げる動作を繰り返しましょう。速く動く必要はなく、足を踏み込んで腰を動かす、ということができれば十分です。

足から腰の順に始動する感覚



ゆっくりな動きでいいので、時間差で①足、②腰の順に始動する感覚を身につける。腰が左に流れてしまっているといけない。腰が回転し、右股関節が切れ上がってパンツにシワができれば、正しくできている証拠

股関節による腰のブレーキがヘッドの加速を生み出す
腰を使うことに意識が向きすぎると、下半身を使わずに腰を回しすぎることがあります。それを防ぐため

飛ばしの腰使いを身につける

「下半身ドリル3」右足の蹴り

両太ももにボールを挟み つぶすように腰を回す

よくいわれる「足を蹴る」という動きは、太ももや股関節を使って腰に回転のパワーとスピードを与えるために欠かせない。



右太ももでつぶすと
右足の蹴りと腰の回転が
理解できる

挟んだボールを両太ももでつぶすようにしてみよう。左足は右足の力を受け止めるブレーキとして考える。足を目標方向へ蹴ることで腰の回転にパワーとスピードが加わる

軸を保ったシャドーイングで
右ヒザを目標方向へ送る感覚を体感



連続素振りの感覚でリズムカルに動いてみよう。体重移動はあまり意識せず、その場で回転することが大事

腰をしっかり使った
インパクトが身につく

腰の回転には、右足の蹴りも重要です。その蹴り方は、クラブを持たないシャドーイングや両太ももの

右ヒザが出ないように右足を蹴る



シャフトをヒザの前に当て、右足を送る動きをしてみよう。シャフトを右ヒザで体の前に押すのは間違った足の蹴りなので注意しよう

間に挟んだ軟らかいボールをつぶすドリルで身につけましょう。
シャドーイングは、頭を左右にブラさず、その場で体を回転させる意識で行い、右ヒザを目標方向へ送ります。その感覚が分かったら次に、両太ももにボールを挟んでください。そのボールをつぶすようにして、右太ももを目標方向へ、左太ももはその力を受け止めるように締めてください。太ももを使って右足を蹴るドリルですが、前ページで身につけた左股関節のブレーキを使って腰をしっかり回転させないとうまくいきません。蹴りや腰の回転だけでは、飛ばすパワーは生まれません。

飛ばしの腰使いを身につける

「下半身ドリル4」腰のスムーズな回転

インパクトにかけて しりをキュツと締めていく

リキむ人は、ダウンスイングでしりに力を入れると、上半身がリラックスできるぞ。



しりに一気に力を入れるのではなく、ダウンスイングで徐々に力を入れていく。声を出すと行いやすいので、練習ではハーフウェーダウンのところまで「うーん」と入れていき、インパクトからフォローで「だー」と解放するようにしてみよう

体重移動習得ドリル

一本足から踏み込んで打つ

球技の経験がない人には、腰を使う感覚や踏み込むということがイメージしにくい場合があります。そのため、右足に体重が残ってしまいやすくなります。そんな人は、バックスイングと同時に左足を上げ、踏み込んでインパクトするドリルをしてみましょう。繰り返し行うことで、踏み込む感覚や右腰が自然に回る動きなどが分かるようになります



インパクトは意識せず柔らかい物をたたく

服や柔らかい物を詰めたバッグやクッションなどを用意する。あまりインパクトは気にせず、足を踏み込んで腰を回転させることに集中しよう

しりに力を入れると上半身から力が抜け、軸がブレずにその場でクルッと腰を回転しやすくなります。また同時に腰を回転しすぎないためのブレーキの役割も果たしてくれる

ので、太ももや股関節を使った足の蹴りによる腰のパワー・スピードをムダなくボールに伝えられます。切り返しからインパクトにかけて徐々にしりに力を入れたいため、練習では声を出しながら行うのがお勧めです。