

飛んで曲がらないスウィングは「8番アイアン」で作る!

平成27年4月21日発行
(2月21日発売・毎月21日)
昭和37年2月15日第3種郵便
第55巻第4号

GOLF

ツアー選手名鑑が
特別付録です!

2メートルは
「理論」がわかれば
「9割入る!」

朝イチ3ホールで
「ダボ」を叩かない
技と心

4
2015

「ひとり練習」の注意点!
いつの間に?
「悪いクセ」が付いていた

取り外しOK 保存版

「重心」は
そんなにエライのか
凄い球が出る
ドライ・バー
はコレだ

これは武器になる!/
「2番ウッド」は
魔法のクラブ

80台で
回りたい人
全員集合!

飛んで曲がらない
スウィングは

「8番アイアン」で
しっかり作ろう!

Rory McIlroy

湘南新宿ラインで行く!
日本のセントアンドリュース

みんなの「パソコン」「スマホ」で
お楽しみください
ゴルフダイジェスト
みんなのゴルフダイジェスト 検索

まずはドライバー編

あと
10ヤード
飛んで
ほしい

スピンと
高さが合えば
ボールで
15ヤード差が
出ますよ

テスト前の
ひとコマ

朝から絶好調の
松木さん
最新のボールテストに
興味津々

素晴らしい
球筋です

手応え
十分だ!

いつもより
10ヤード以上
飛んでる

小達プロの
ドライバーは
飛びますねえ

タイトリスト
プロV1x
を打った感想

●松木さんの弾道図
吹き上がりやすく
落ちていく

落ち際で伸びて
ランも出た

2015年
モデルは
飛び方が違う

今年、2年ぶりに
リニューアルした
プロV1x。定評の
あった飛距離性能
にさらに磨きがか
かった

ライナーの強弾道で伸びる

低めの打ち出しから、低スピンの中弾道で打球が
伸びていく。落下角度も緩やかで、落ちてから
20°近くランが出た

どんな結果が出るか?
ワクワクする松木さん

小達プロはさすがの300m超え
ダンロップZ-スターXVを打った感想

●小達プロ

サイドスピンの少ない
から、力はあるけど曲
がる人におすすめ

●松木さん

とてもつかまりがいい。
右にスグが抜ける球が
出なかった

直進性の強い
B330

●小達プロ

風に影響されにくいロ
ースピンの重い球が打
てますね

●松木さん

スライサーの私が打っ
ても、曲がり幅が小さ
いのが嬉しい

キャロウェイ
SR2.5
を打った感想

●小達プロ

少し芯を外しても飛距
離が落ちない。ドライ
バーの球が散る人向け

●松木さん

スウィングの力がしっ
かりとボールに伝わっ
ている感じがしました

キャロウェイは
球の弾きがいいぞ

ボールの勢いが
普段と違う

飛ばしには
柔軟性も
必要なんです

ゴルフもサッカー
も飛ばす
筋肉は同じだね

松木さんはナイスショットを連発

まとめ

自分に合った
球は飛びます

飛距離性能に
個性の違いが出た

●小達プロ

球が上がって飛ばない人は低ス
ピンの球、ドロップする人はス
ピンの多い球を選びましょう

●松木さん

私の場合、吹き上がることが多
かったので、スピンを抑えてく
れる球と相性が良かった

ゴルフが大好きなサッカー解
説者の松木安太郎さんのエース
球選びを、今回、月刊GD編集
部がお手伝い。小達敏昭プロに
アドバイスをお願いしました。
普段、ドライバーの飛距離は
230m前後だという松木さん。
球が高く上がり、見た目より飛
ばないことが多いそうだが、プ
ロV1xを打つと中弾道のナイ
スショットを連発。飛距離はな
んと249m。プロV1xは早く
もエース候補に名乗りを上げた。
「打球が強いのにビックリ!
普段より10m飛んでいます」(松木)
「スピンの多い松木さんには、
低スピンのボールが合っていま
すね」(小達プロ)

編集部が
考えました

ラインを合わせやすく
ストロークもスムーズ

あなたはエース球を決めていますか? ボールには相性があるって、
自分に合ったボールを使えばスコアアップを望めますよ。
今回、松木安太郎さんのエース球選びを編集部がお手伝い。さあ、どのボールが気に入った?

やっぱりボールで
違うのかな?

松木さんのボール選びをお手伝い

どの球が
いいのかな?

ゴルフも
サッカーも
飛ばす
筋肉は同じだね

松木安太郎
さん
サッカー解説者として、日本代表の
試合には欠かせない存在。攻めのゴ
ルフが身の上で、ベ
ストスコアは77

400mを
飛ばす

小達敏昭
プロ

ツアー通算3勝。持
ち前の飛距離を生
かし、ドラゴン競
技にも参戦。自己
ベスト399mの公式
記録を持つ

“GOLF DIGEST”

ロゴ&ターゲット
ライン入りボール
1ダースを100名に
プレゼント

4本のラインで
ロックオン!



応募要項 クイズ ○に入る文字をお答えください

パットの集中力が高まる ター○ットライン入りボール

各モデル1ダースを10名、合計100名にプレゼント。クイズの答えと希望商品の番号、氏名、住所、
電話番号を明記し、ハガキでご応募下さい。締切は3月19日(当日消印有効)。応募者多数の場合は、
抽選のうえ発送をもって当選とさせていただきます。※ここでご提供頂く個人情報は、商品発送のために利用
致します。〒105-8670 港区新橋6-18-5 月刊GD「4月号ボール」係

7メーカー10モデルの最新ボール // あなたのエース球はこれだ! プレゼント

PRESENT 4 3月に発売される

Callaway

チャロウェイ R2.5

● 3月に発売される
● ヘッド速度が43m/s以上
● アイアンで球筋を操りたい
● ボールを楽に上げたい

使用しているプロ
● 今後テストしていく予定

打った感想
● 小達プロ
ドライバーで打った時の初速が速い
● 松木さん
軽く振ったのに飛んでいったのは驚いた

PRESENT 3 飛距離性能も魅力

Titleist

タイトリスト プロ V1x

● 飛距離性能も魅力
● ティショットは高弾道が好き
● 飛距離性能もほしい
● しっかりめの打感を好む

使用しているプロ
● B・ワトソン
● L・ドナルド

打った感想
● 小達プロ
多くのプロが使うだけに総合点が高い
● 松木さん
ドライバーで強い弾道の球が打てた

PRESENT 2 スピン性能がさらに向上

Titleist

タイトリスト プロ V1

● スピン性能がさらに向上
● 中弾道で飛ばしたい
● アイアンで軟らかい打感がほしい
● アプローチでのスピンを求める

使用しているプロ
● A・スコット
● 藤田寛之

打った感想
● 小達プロ
アイアンのスピンを求めるならこのボール
● 松木さん
ティショットでつかまったドローが打てた

PRESENT 7 浅重心クラブと相性が良い

TaylorMade

テーラーメイド ツアープリファードX

● 浅重心クラブと相性が良い
● 低スピンの球を打ちたい
● インパクトの手応えがほしい
● ロングパットを打ち切りたい

使用しているプロ
● J・デイ
● 宮里美香

打った感想
● 小達プロ
長い距離のバットが苦手な人にはいいと思う
● 松木さん
上りのバットをショートしなかった

PRESENT 6 松山の米ツアー優勝に貢献

Srixon

スリクソン Z-スター XV

● 松山の米ツアー優勝に貢献
● 風に負けない球を打ちたい
● 中弾道の球が好き
● 強めにバットを打ちたい

使用しているプロ
● 松山英樹
● G・マクドウェル

打った感想
● 小達プロ
インパクトで球を押し込んでくれる
● 松木さん
ボールの曲がり幅が小さいように感じた

PRESENT 5 日本の賞金王が使う

Srixon

スリクソン Z-スター

● 日本の賞金王が使う
● キャリーで飛ばしたい
● アプローチは上げて寄せたい
● バターは強めに打ちたい

使用しているプロ
● 小田孔明
● K・ブラッドリー

打った感想
● 小達プロ
ドライバーでスピン不足の人にオススメ
● 松木さん
大きくゆっくり振ると飛んできた

PRESENT 10 熱帯系ゴルフを離で支える

HONMA

ホンマ W-G1

● 熱帯系ゴルフを離で支える
● ビッグキャリーで飛ばしたい
● アイアンで球を高くしたい
● パターでパンチが入ってしまう

使用しているプロ
● 藤田幸希
● K・ダナ

打った感想
● 小達プロ
スウィングタイプの人に合っている
● 松木さん
アイアンで、スピンの利いた球が打てた

PRESENT 9 女子選手が多く使う

BRIDGESTONE GOLF

ブリヂストン ツアー B330RX

● 女子選手が多く使う
● ヘッド速度が45m/s以下の人
● 最近、飛距離が落ち気味の人
● ドライバーの出球を高くしたい

使用しているプロ
● S・ルイス
● P・クリマー

打った感想
● 小達プロ
ヘッド速度40m/s前後の人が飛ばせます
● 松木さん
ドライバーの弾道がとても高かった

PRESENT 8 コアの素材に秘密あり

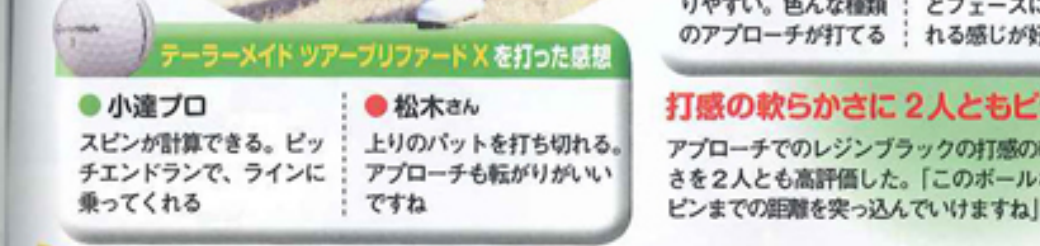
BRIDGESTONE GOLF

ブリヂストン ツアー B330

● コアの素材に秘密あり
● ヘッド速度45m/sより速い人
● ライナー弾道が好き
● コースをストレートに攻めたい

使用しているプロ
● 池田勇太
● 宮里優作

打った感想
● 小達プロ
ドライバーで打つと、コアの反発力を感じる
● 松木さん
強く叩くと、いつも以上に飛んできた



打ち比べるとけっこう硬さが違うでしょ?

次はショートゲーム編
寄せワンをもっと増やしたい

レジンブラックは打感がソフトだ

ドライバーに続いて、次はショートゲーム編。アプローチでは、球の高さを活かして寄せワンを増やしたい。松木さんは、球の高さを活かして寄せワンを増やしたい。松木さんは、球の高さを活かして寄せワンを増やしたい。

ドライバーに続いて、次はショートゲーム編。寄せワンをもっと増やしたい。松木さんは、球の高さを活かして寄せワンを増やしたい。松木さんは、球の高さを活かして寄せワンを増やしたい。



アプローチに自信がつきそう 松木さんはレジンブラックが気になる

PRESENT 1 ナイキ レジンブラック

● ナイキ レジンブラック
● ヘッド速度が速い
● スピンコントロールをしたい
● ウェッジでソフトな打感を好む

使用しているプロ
● R・マキロイ
● T・ウッズ

打った感想
● 小達プロ
強く叩いても吹き上がらず飛んでいく
● 松木さん
低めの弾道でランがたくさん出ました

++ 取材後記 ++

叩けるスウィングがわかりました。澳然とクラブを高く上げ、高く振り抜いていました。叩けるインパクトがあって、そこから巻きて戻して、叩けるトップ、叩けるアドレスというふうにスウィングを作っていくと、芝の上のボールをもっと正確に強く叩けるんです。

協力/ウインザーゴルフ太田

「叩く準備」で右手を上げたら……

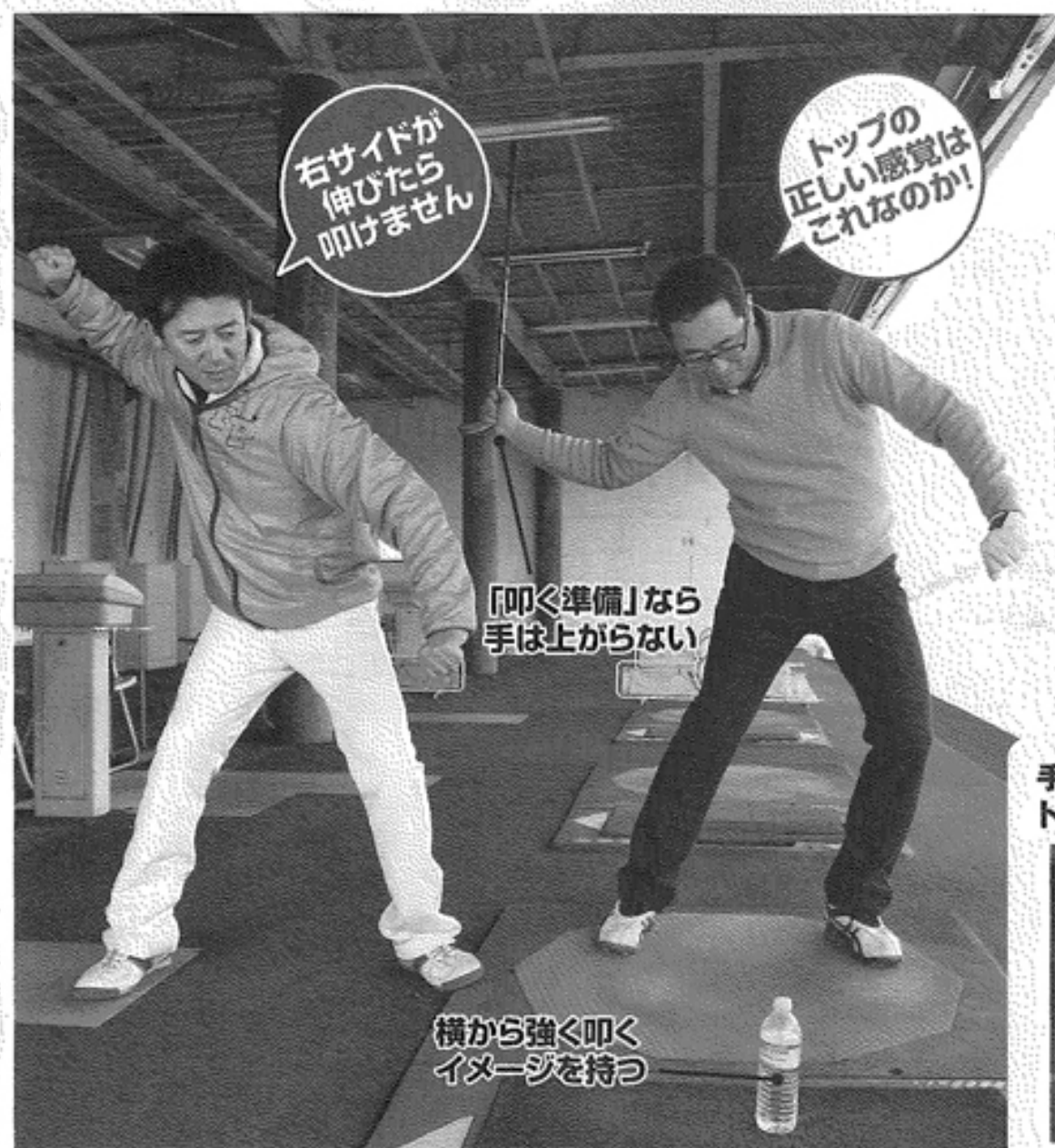


左手を合わせるとトップが完成



右手1本で、地面に置いたペットボトルを叩く姿勢を作り、その時の右手に左手を合わせると、叩けるトップができあがる

てみてもらえますか。
佐々木 うーん、上手く押せません。小池 それは右腕が伸びて、手のひらが上を向いているからなんです。スウィングの半径になる左腕は伸ばさず、右ひじは曲げるというのが基本です。
佐々木 右ひじを曲げると、シャフトがしなるくらい強く押せますね。小池 アドレスやトップでは、このインパクトのための準備、つまりボールを強く叩ける準備でなければいけません。
佐々木 インパクトの形は全然、頭になかったです。
小池 例えば、ボール位置にペットボトルを置いて、右手1本で逆さに持ったクラブで、強く叩こうとしたら、トップはどうなりますか。
佐々木 ペットボトルを右から見る格好になりますね。右ひじはたまたんで……少し右足体重か……右の股関節に体重を乗せる感じです。あと、重心を少し下げます。
小池 それが強く叩く準備ということ。その形の右手に、左手を添えると？
佐々木 トップの形になった！



右サイドが伸びたら叩けません

トップの正しい感覚はこれなのか！

「叩く準備」なら手は上がらない

横から強く叩くイメージを持つ

右手1本でクラブを逆さに持ち、ボール位置に置いたペットボトルを強く叩こうとすれば、体は伸び上がらない。自然に下半身から切り返す形になり、タメもできる

（記者） トップの伸び上がりはどうすれば止まりますか？
（プロ） 横から叩く準備をすれば伸び上がりません

手を持ち上げるのがトップではない



記者は手を高く上げるのがトップだと誤解していた。トップではボールを強く叩く姿勢かどうかポイントだ

DRILL 2

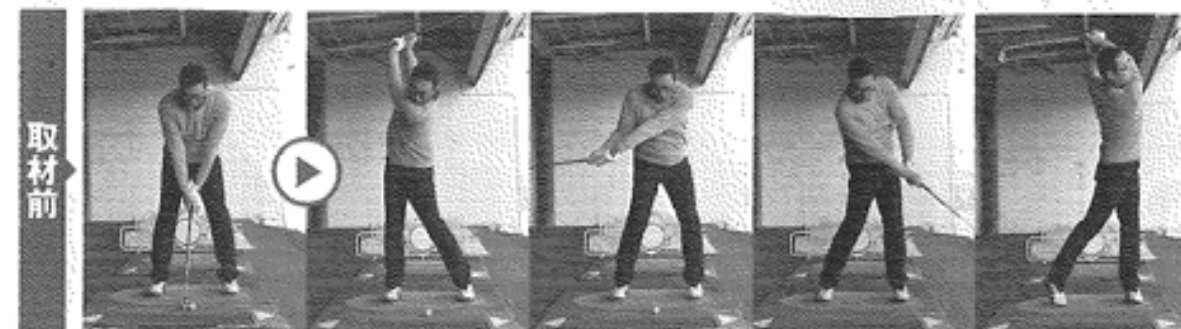
椅子に腰掛けて伸び上がらずに打つ

左の尻の後ろに椅子を置き、トップでその椅子に腰を下ろすイメージで肩を回す。体の右サイドの伸び上がりを矯正できる

DRILL 1

スタンスを広げ重心を落として振る

スタンスを思い切り開いて、重心を落とし、体を徐々に前傾しながら水平素振りの要領で振る。重心を下げると水平素振りのように横振り感覚で腕を振りやすい



アドレスで手元が体の中心より、やや内側に入っている（1コマ目）。このことが、トップでの右サイドの伸び上がりや（2コマ目）、ダウンスウィングでのコックの早いほどけ（3コマ目）につながっている

（記者） これが正しいインパクト!? 思っていたのと全然違う
（プロ） この形から巻き戻してスウィングを作るんです

Point

右ひじを曲げると力が入りやすい



体の前でクラブを立て、下向きに動かす。両腕を伸ばすと力が入らず、プロが小指1本でも支えられる（写真下）。右ひじを曲げると強く押せる

問題点

右ひじが伸びて手のひらが上向き



手元がボールの右になるヘッドファーストで、右腕が伸び、右手のひらが上を向いている。これはボールをすくう準備ともいえる構え

右手のひらを真つぐ目標方向に押す

マットの端にヘッドを引っかける

No.1436

佐々木 紀

40歳・会社員

ゴルフ歴=1年半
ベストスコア=97
アベレージスコア=105
ラウンド回数=1回/月
練習回数=1回/週
身長・体重=181cm・85kg
ドライバー飛距離=200m
好きなクラブ=ドライバー
使用アイアン=テーラーメイド・メタル・5プラス
スポーツ歴=サッカー
応援しているプロ=松山英樹

私のテーマ

芝の上からしっかりと打てるようになりたい
ティアップしたボールはなんとか打てますが、芝の上のボールはダフリ、トップばかりで、なかなか上手く打てません。また、きちんと打てるために、どういったスウィングをすればいいのかもわかりません



先生は 小池文晴プロ

Takeharu Koike
67年生まれ、群馬県出身。「小池文晴プロゴルフクリニック」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んでいる

LIVE & TALK
インパクトから逆算すると体の使い方がよくわかりますね

佐々木 手先じゃなく、大きなアーックで振るようになっていきます。
小池 小指先で打つのは確かにいいけど、腕の基本的な振り方は覚える必要があります。
佐々木 飛球線に沿って真つぐ引いて、高く上げるようにしています。
小池 直立して、胸の高さでクラブを地面と水平に振って下さい。右に振る時は右ひじをたたくで、左腕を伸ばす。左に振る時は逆に左ひじをたたくで、右腕を伸ばしますね。
佐々木 体が中心で、その周りをクラブが丸く動きます。
小池 そのまま体を少しずつ前傾させていくと……。
佐々木 ゴルフのスウィングになります！
小池 そう、それが基本的な腕の振り方です。次にインパクトの形ですが、アドレスのままの形で、マットの端にヘッドを引っかけて強く押し