

7番アイアンでは上手にならない! 最強の練習「PWで90ヤード」

平成28年1月21日発行
(11月21日発売・毎月21日発行
昭和37年2月15日第3種郵便物認可
第56巻第1号)

GOLF

恒例の特別付録!
ゴルフコース
壁掛けカレンダー

DIGEST

GOLF
NEW
BASIC

1
2016

ゴルフに有利な
“利き目”はどっち?
プロの大半は「左目」

苦手だったアプローチ
「今はどこからでもパーですよ!」

7番アイアンでは
上手にならない

最強の練習

“たった**10**球”で
リズムが生まれて
「軸」ができた //

やってよかった!

PWで90ヤード

取り外しOK 保存版
ドライバーの
打ち方は
アップアマに
教わろう!

飛んで曲がらない
250ヤード超

“ミスショット”が止まらない
もしもの時の対処法!

みなさん逆ですよ~!
風の日のインパクト
アゲンストは「やさしく」

GP、エボII、G7、クロカゲ
話題のカスタムシャフト
これが飛ぶ!

メリークリスマス
今年もGDサンタが
やってきた!

みんなの「パソコン」「スマホ」でも
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

No. 1473

所 邦彦
47歳・会社員



ゴルフ歴=6年
ベストスコア=95
アベレージスコア=100
ラウンド回数=20回/年
練習回数=1回/週
身長・体重=174cm・61kg
ドライバー飛距離=220m
使用ドライバー=タイトリスト・915 D2
7番アイアン飛距離=150m
得意クラブ=9番アイアン
スポーツ歴=バスケットボール
応援しているプロ=森田理香子

私の
テーマ

スライスが強くて 飛距離が出ない

ドライバーがこすりスライスで飛距離が出ません。体の回転でクラブをインサイドから下ろすように心がけていますが、やっぱりスライス。つかまったボールで250mくらい飛ばしたいです

LIVE TALK

正しいと
思っていたことが
全部間違っ
たなんて……

（記者）

（プロ）

しっかり肩を入れて
回してます！

左肩が下がるので
実際は回ってません

問題点

左肩を下げて手を
持ち上げている



トップで左肩が下がり、
オーバースウィングにな
っている。これによりダ
ウンスウィングでクラブ
が振り遅れる

取材前



アイアンのようなハンド
ファーストの構えから、
クラブを担ぎ上げたオー
バースウィング（1～2
コマ目）。ダウンスウィ
ングからインパクトにか
けては体の開きが早い
（3～4コマ目）



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
ニア育成に取り組んでいる

所 手はできるだけ使わずに、体の
回転でクラブをインから下ろすよう
に心がけています。
小池 インから下ろすすぎですよ！
所 クラブをアウトから下ろすから
スライスになるんじゃないですか？
小池 所さんの場合は、ボールが右
に出て、先に回ってスライスしてい
ます。つまり、プッシュスライスと
いうことで、この場合は、フェース
が開いていることの影響のほうが大
きいんです。インサイドアウトに振
ろうとするから、フェースが開
いてしまうということですね。
所 アウトサイドインの軌道が原因
だと思って、一生懸命、クラブをイ
ンから下ろしていました。
小池 手を使わずに、体の回転でク
ラブを振るという意識もよくありま
せん。体が早く回って、クラブが振
り遅れるので、インパクトでフェー
スがすぐ開きます。逆に、胸を右

左肩を下げて
左腕全体で上げる



左肩をあごの下に入れようとして、トップで左肩が下が
ってしまうと、肩が回っているようでも、上体を起こす
と実際には肩は十分に回っていないことがわかる。左上
腕であごを覆うようにすると肩は回りやすくなる

アドレスで手を体に近づけすぎない



ドライバーは手の位置が体からいばん遠く
なるクラブ。手が体に近すぎると腕のローテ
ーションが使いにくく、ヘッドが返しにくい

フェースを 開かず下ろす ヒント集

インパクトでフェースが開いて
いたらスライスは絶対に直らな
い。フェースを開いて振るやり
方をいろいろ試してみた

振り遅れ対策1

グリップエンドを
自分に向けて下ろす



グリップが体から
外れている ×

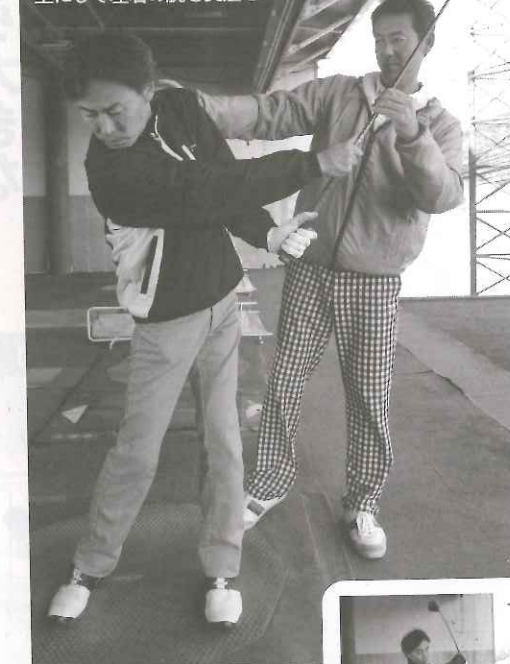


手が腰の高さの時、
体が開いてヘッドが
手元より背中側にあ
ると振り遅れ。胸を
右に向けたまま、グ
リップエンドが自分
を向くように下ろす
と振り遅れない

振り遅れ対策2

最後まで肩を開かず振り抜く

両手を右手と離して握り、右足
の前で右手とヘッドが左手を追
い越すように振る。フォローで
はできるだけ肩を回さず右手を
上にして左右の腕を交差させる



DRILL

両ひざ立ちでボールを打つ
ひざ立ちで打つと、背中の方に引
いたヘッドを、体の正面に戻し、体
の前に振り出す感覚を養える



手を大きく返す動きを覚える



クラブをなるべく長く持ち、体の前で反時計回りに180度回転。
手を返す動きがわかるとともに、肩周辺の動きもよくなる

右腰にクラブを
当てて下ろす



クラブのシャフト部分を
握り、トップからグリッ
プ部分を右腰に当てなが
らクラブを下ろしてくる。
ヘッドを前に振り出す感
覚がつかめる

月刊 BOSS

特集

流動「4大生保

日生、第一、明治安田、住友
動き出した業界再編

第2特集

ANA 国際線就航

30年の転機

TOP
INTERVIEW

IIJ 会長兼CEO
鈴木幸一

1

2016 / JAN.

全国書店、セブン-イレブンほか
コンビニにて絶賛発売中

株式会社 経営塾
〒107-0052 東京都港区赤坂4-1-4 赤坂丸ビル1F
0120-177-447 FAX03-5545-5963

http://boss-online.net