

**ス
スイ
グ**

**ス
ス
メ**

改革

の

カッコいい
＝ナイス
ショットを
科学的に
検証!

保が語る
「イング改造」
徹底解説!
イングはコレだ

今どき

ドラコンレジェンドが教える

スイング
改革の
ススめ
PART
7

飛ばし スイング

小達流
飛ばしの3要件

①
ヘッド
スピード

「クラブヘッドをどれだけ速く振れるか」という飛ばしの絶対条件であり、ボール初速を決定する重要な要因

②
ミート
率

どれだけ芯でボールをとらえられたかを表し、ミート率が高いほどボール初速が上がり、球も曲がらない

③
打ち出し
角

ボールをある程度高く打ち出すことが飛ばしの条件だが、ヘッドスピードに合った適正な打ち出し角が大事

飛距離はやっぱりゴルファーのロマン。誰もが知りたい飛ばしの秘訣をドラコンでも活躍する飛ばし屋、小達敏昭にみっちり教わった。さあ明日から飛ばし屋に変身だ！

写真=小林司、前田俊二(パッパ・ワトソン)
協力=小達敏昭銀座ゴルフクリニック

解説=小達敏昭

●おだて・としあき／1968年生まれ。日大ゴルフ部で活躍し、91年プロ入り。抜群の飛距離を武器にツアー2勝を挙げる。04年には東京・銀座に「小達敏昭銀座ゴルフクリニック」をオープン。いまだ衰えない飛距離で、ドラコン競技を中心に活躍する飛ばし屋。

ワッグル GOLF NEXT 4月号 No.307
2016年2月20日(土) 発売

次号予告

特集1 知って得するパット術

パットが“一気に” うまくなる方法

特集2

ゴルファーのための
常夏リゾート満喫ガイド

一生に一度は
行こうよ！



ハワイゴルフ！

ワッグル1月号プレゼント当選者
JGR プレゼントクイズの答えは
「JGR ハイブリッド フォージドアイアン」

1 JGR ハイブリッド
フォージドアイアン

東京都世田谷区 前川速水

2 JGR
フォージドアイアン

徳島県徳島市 大石 貢

3 JGR ドライバー

北海道札幌市 中野善成

4 JGR FW

秋田県大館市 藤原忠彦

5 JGR HY

岐阜県土岐市 古田幸久

(敬称略)
たくさんのご応募
ありがとうございました

ゴルフワードパズル 89 ページの正解

セ	カ	イ	イ	チ	バ	ツ
ン	シ	ア	ウ	ト	ミ	ド
ト	ウ	カ	イ	ミ	ン	ド
ー	ワ	タ	ナ	ベ	ラ	
サ	カ	リ	ス	カ	イ	
	シ	ニ	ア	セ	ツ	ビ
パ	ット	ボ	ン	ジ	ン	
ー	リ	リ	ー	ス	グ	

※本誌においてご提供いただきました個人情報は、プレゼント賞品の発送および企画の参考のためのアンケート調査以外の目的に使用することはありません。
実業之日本社のプライバシーポリシー（個人情報の取り扱い）は以下のサイトをご覧ください。http://www.j-n.co.jp/

飛ばしは腕力じゃない!

声が出るほど
下腹にチカラを
入れよう

ヘッドスピードを上げるためには、ある程度腕をしっかり振ることも必要だが、一番エネルギーを出すのは「お腹」だ。ドラコンでも、ここぞというときには自然と声が出てしまうという。一瞬の踏ん張りよりも、少し長めに、テニスやハンマー投げの選手のような声が出るイメージだ

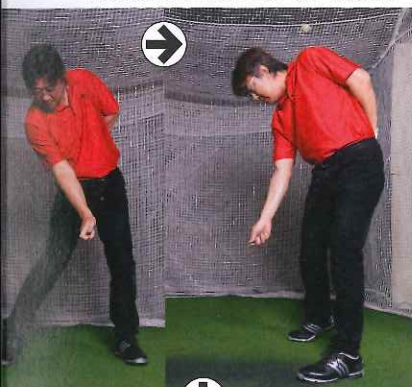


インパクト直前からフォロースルーにかけて、ヘソ下の「臍」(へそ)にチカラを入れ、体幹のパワーを引き出そう

「ただただ速く振ろうとするだけではダメですよ。効率よく飛ばすには、ヘッドスピードアップに加えミート率を上げること、打ち出し角を整えることもあわせて考えなければなりません」
そう話すのは、いまもドラコン競技で活躍する小達敏昭。
「なかでもヘッドスピードは一番重要ですが、飛ばずに悩んでいる人の多くは、チカラの出し方を勘違いしているように思います。飛ばない人は、ダウンスイングでリキんでクラブを引き下ろそうとしますが、それよりもフォローでクラブを押ししていくようなイメージでチカラを出すほうが、ヘッドスピードは上がりますよ」

カラダを開かずに
右腕を伸ばしていく

ダウンスイングで腰はスピーディに回っていくが、インパクトまで肩のラインが開きすぎないように注意。インパクトでは右腕を少し伸ばしながら打つ感覚だ



右腕が縮こまっていると押しチカラが出せないので、カラダがスムーズに回転せずスピードが出ない

カラダが回れば
握手のカタチ

上のインパクトの状態からカラダの回転にあわせて腕を伸ばしていけば、自然と「握手」の位置に収まる



右手は握手の
カタチでプッシュ!

右腕もフォローで目標方向に突き出すように押し込んでいく。握手する手を差し出すように親指を上に向けながら腕を伸ばそう

右腕で
押す!

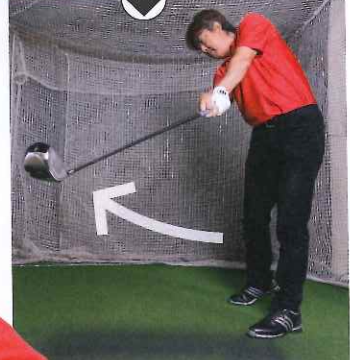
飛ばしは腕力じゃない! 飛ばしは腕力じゃない! 飛ばしは腕力じゃない!

まずは
ヘッドスピード
アップ!



左腕をブランコのように
真っすぐ動かしながら
親指を目標方向へ向ける

左腕は、左肩を支点にブランコのように動く。カラダの前を左手が外旋しながら直線的に通過するようなイメージで振り抜こう



アウトサイド
方向に振っていく

飛ばしのスイングはインサイド・アウト。フォローでは回転するカラダから手元が少し遠ざかるくらいの感覚だ

左手は
フェンシング
みたいに“突く”

インパクト後、左腕を外旋しながら親指を目標方向に押し込むように出していく。フェンシングの突きのようなイメージだ

左腕で
押す!

アッパーなインパクトを目指しましょう！

打ち出し角とミート率をコントロール！

打ち出し角

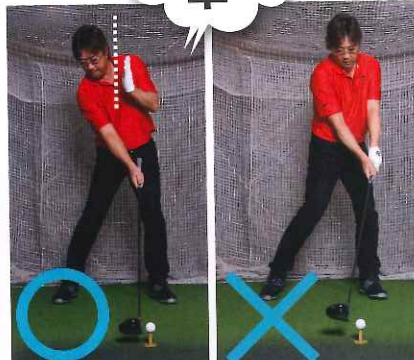
カラダを右に傾けて“3度アッパー”でインパクトする

ボールを左に置き、カラダ全体を右に傾けてアッパーなインパクトをつくる。インパクトで手元が左に流れてしまうとロフトが立ってしまう

バツバ・ワトソン
みたいに
飛ばそう！

少し右に体重が残った状態で、左肩からクラブヘッドまでが一直線、そして強いビハインド・ザ・ボールで球をとらえよう

ミート率



芯でボールをとらえるにはビハインド・ザ・ボールのインパクトが必要

左の頬の横にカベを感じながら、上体が左に突っ込まないように振り抜く。インパクトではアドレス時よりも頭が右に動くくらいの感覚があってもOK

右に傾いたままアッパー軌道でインパクトしよう

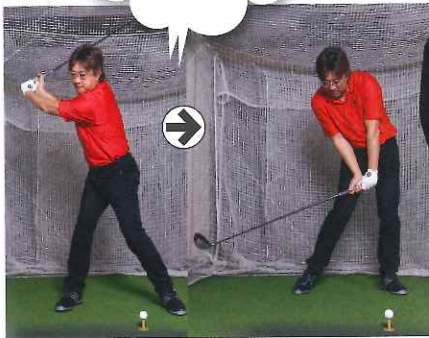
ヘッドスピード以外の、打ち出し角とミート率については、どうスイングすればいいの？

「打ち出し角は、若干のアッパースイングで、ドライバーのロフト+3度くらいが理想です。バツバ・ワトソンやジェイソン・デイなどの最近の米ツアーの飛ばし屋たちも、インパクトで少し右（右打ちの場合）に体重が残ったアッパー気味のスイングで飛ばしています。こうすれば、自然と高打ち出し・低スピンのようになります」

具体的には、こういった動きをすればいいの？

「ボール位置を左にし、上体を少し右に傾けて構え、そのままビハインド・ザ・ボールでとらえてください。インパクトで頭が右に残れば、自然とミート率も上がっていきます」と小達。右に傾いたまま打つ感じなのだろうか。

飛ばしの
切り返し



手元が真下に“落ちる”感覚

切り返しでは、右肩をトップの位置に残したまま、手元を真下に“落とす”感覚。グリップはソフトに握ろう

ダウンスイング

トップ



切り返しの際、腕力でクラブを引き下ろそうとすると、リキんでカラダが開いたり突っ込みやすいので要注意

右に乗って、左を踏んで右足で押す！

フットワークは、カラダを回転させるための原動力。テークバックでは右腰を後ろに引くように回しながら、右足に真上から乗る。そして切り返しの瞬間、左足のつま先側にしっかり踏み込み、そこから右足を内側に倒すように押し込んでいくことで、腰が回転していく

飛ばしのフットワーク



Point 右腰を引いて腰を回す

Point 左足のつま先側に踏み込む

Point 右足を内側に倒すように使う

クラブの進化に伴って
フックグリップが
強くなり
ローテーションが
減った

クラブヘッドの大型化に伴い、ドラコンスイングの傾向も変わってきた。いまの大型ヘッドで、昔のような大きなフェースローテーションをしようとするとは振り遅れやすい。グリップのフック具合が強くなり、フェースの開閉量も減った

昔 弱めの
フックグリップで
180度ローテーション



左手のコブシが2ナックルくらい見えるフックグリップで握り、フェースの向きが180度入れ替わる程度の強いフェースローテーションで打っていた

今 強いフックグリップで
120~130度の
ローテーション



左手のグローブのロゴが全部見えるくらい強いフックグリップで、フェースローテーション量もかつての3分の2くらいに減ったという

飛距離アップ
には
階段上りと
スクワット!

飛ばしのエネルギーはお腹で生み出すが、その筋力はお腹の表層ではなく奥のほうの体幹から生まれるため、腹筋運動では鍛えにくい、と小達。飛ばしのために効果的なのは、スクワット運動や階段上りだという。早速今日からでもやってみよう!



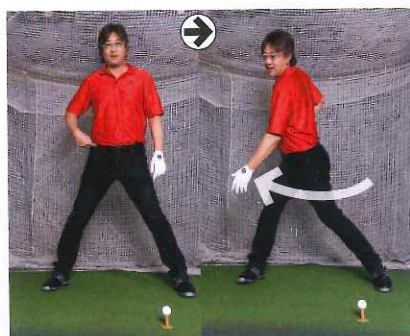
スクワットや階段上りなど、カラダ全体を押し上げるときに使うお腹の奥のほうの体幹の筋肉が飛ばしの原動力だ



今日から
できる!

“ここぞの 超ワイドス いいんです!

飛ばしのカギは
フットワーク
広いスタンスの幅内で
ダイナミックに動こう



腰を引けば
右スエーしない

テークバックは、右への体重移動はとくに意識せず、その場で右腰を引くように回転する。右に乗せようとするスエーしやすい



インパクト後は
右足を
引きずる

インパクト以降は左に体重を乗せていき、フィニッシュは左に乗り切ることが大事。フォローでは右足を引きずるように左足に寄せていく

「ボクの場合は、スタンスをこの(右へ)くらい極端に広げます」え、ホントに!? なんだか逆体重になってしまいうたが……。「もちろん、スタンスを広げたぶん、フットワークをよりダイナミックに使うスイングします。でも、このくらいスタンスを広げても、回転のイメージをしつかりもてば逆体重にもならないし、スエーもしません」動き方自体は同じなのか。「はい。ただ、フィニッシュでは体重がちゃんと左に乗り切らないとエネルギーをボールに伝えられないので、フォローで右足を引きずるような感覚がほしいですね」

1発”は タンスが

目指せ
ドラコン賞!



「ノーマル」



「ドラコン」

肩幅よりも少し広めのスタンスで、6対4くらいの右足体重。カラダ全体がゆるやかに右に傾いているイメージで構えよう

普段よりも靴2足ぶんくらいスタンスを広げ、そのぶんカラダ全体の右への傾きも強くなり、自然とハンドレートな構えになる

スタンスを靴2足ぶん広げて思い切ってアッパーにとらえる最後に、ドラコンを狙うときなどの「ここぞ」という場面で、普段以上の飛距離を出したいときの打ち方を聞いてみた。



Super Wide

普段よりも極端にスタンスを広げその幅のなかでダイナミックに回転する。ヒザをやわらかく使うのがポイントだ

右体重の
インパクトで
よりアッパーに叩く

スタンスが広くなったぶん、軸が右になり、自然とアッパー軌道が強くなる。すべての動きを普段よりも極端に行う感覚で、右への傾きも強調しよう