1

位に立ち、

に立ち、賞金王も確定的この時点で世界ランク1

## 0 ---ばん旬なプロです。 ジョー

2013年のテキサス大時 代にプロ転向し、 ンローアマを獲得。そしてメリカン選出、全米オープ でNCAA優勝、 続き2人目) マ時代は全米ジュニア2勝 ィア・Cで初優勝。 (複数優勝はT・ウッ ザッと経歴を見ると、 すい、 「無いって」という。 タイトル2つを獲得。 ープンというメジャ ての「大爆発」 ましたが、今年に入っ 年ぶりです クリです 実績からして逸材で 10代の優勝は82 6月の全米オ 、テキサス大 4月にマス ジョンデ はビッ ルア

ます

、 テークバックでも右に重心は常に左寄りにあっ

りやすく噛み砕い

て説明し

注目されていました。 私も極東の地から快哉を 小暮博則プ П







ダン・

スピースは

〈連載1〉 マニぐれ・ひろのり P FGA(パーフェクトゴ 東京・赤坂と埼玉・小手 指にて指導中。著書「一 生ブレないスイング理 治」。アプリ「左重心ス イングで行こう!」。詳 しくはWEBにて「PF しくはWEBにて「PF

(パーフェクト)説明し指導し、 アFGAではこれを、左、デミー)だけだからです 心1軸と呼んでいます 叫びました。 1軸スイングを理論立てて 最初ですので、 ーフェクトゴルフアカ 日本で唯 我が P F G A ごく分か °左重

1、1 (平ら) に回してインパクトする、いわゆる2 しいスイングはやめましょう。 いく。左に本重を方に、バックで体重を右に乗せていっく。左に本重を右に乗せて すから左重心の1軸なのでは絶対に移動しません。でて、テークバックでも右に がらダウンスイング 体を

グにはいり、クラブを振りとの形からダウンスインといます(写真①)。 細かい方法と理論はお<br /> ザを前に曲げ、 ックしたら、トップで左ヒ しきり、重心を左に乗せて 右足を伸ば 幸論はおい

をバンと伸ばしきり、 下ろし始めると同時に左足 一気に高くします (写真2 体を

どうですか。軸ブレせずってみてください。 クラブなしでかまいませ

でしょう。

2











のが、シンプルなスインでこの快挙に快哉を叫んだ

を追求し、

1軸メ

ノッドを

たの。レ

奨し地道に広めてきた欧米 プロにもアマチュアにも推

ッスンプロたちで

で育ち、

スは1軸スイング プロ転向前から









戦、8月の今

オフに残れませんでし

メジャ

一最終

1打差でプレー

6

8月の全米プロでも2

位。





くたたける感じがつかめるでモノを横から思い切り強に、腕が強く走り、体全体

ングができます。 このインパクトは強烈で このインパクトは強烈で





いうことです いろことです。 すというのは、 要するに、

をしてます。

右から左に移る

その場で回転するスイング

ことによるエネルギー

-など微

々たるものだと体が分かって

てません。

そもそもやっ

曲げていた膝をインパクトゾ

と言っておきながら、

自分は

んにはレベルで振りなさい

さらに問題なのは、

生徒さ

ら振るという、 石軸から左軸に移行しなが 不安定な2軸

げていることです

き上げてヘッドスピー

ードを上

ーンで強く伸展させ、

体を突

iji でスイングを始め、 つくったら、左への体重移動 せていき、 体をねじって体重を右に乗

いのです。 話はないのです。 自分たちはそうはやっていな に、そう言っておきながら、 を上下動させてはいけないと ろ」と指導を受けます ングですね。レベルに体を回 生徒さん(皆さんですね) いわゆる2軸&レベルスイ 平らに回すと

いるからです

昔からいわれている、2軸 「知らぬ間 きます らんばかりの勢いで伸びてい では、今度は左膝が跳び上が

ときの選手たちは、 徒に教えない先生さえも間違 大させています。いえ、ロー展によりスイングパワーを増 いなくやっている世界標準の ハンディのアマチュアも、 「飛ばしのスイング」をする スピースに限りません。 両膝の伸

が出来ます。 脚を伸ばすことで、 ドスピードは最大化すること 気に伸ばすことにより、 にし、インパクトで左膝を スイング動作なのです イングのヒップターンを最大 左重心1軸メソッドは、 バックス 右

## 四中ム 到論 さらにインパクトフォロー 非

んでしょう。 モーションスイングもたくさ 索すれば、スピースのスロー にやってない」ということな ってきた自分は、 すが、何十万回とクラブを振 &レベル回転を教えてはいま ん見られます 情報量は膨大です 検索サイトで、 今やインターネッ スイング」 と入力し検 「J・スピ トからの

グはすべて見ることが出来ま 世界の超一流選手のスイン

膝が伸びて右体重などにはな ックスイングでは明らかに右 スピースを例にとれば、

(21)

右重心のトップを

レベルに

小手指にて指導中。著書「一生ブレないスイング理論」。 生ブレないスイングで行 アプリ「左重心スイングで行 こう!」。詳しくはWEBに こう!」。詳しくはWEBに

レッスンを受けると、 みなさんが練習場などで 小暮博則プロ

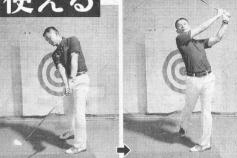
代表。東京・ アカデミー)

著者玉泉

ろのり ▽こぐれ・

P

〈連載2〉



膝を一気に伸ばすことによ

ヘッドスピードを最大

グのヒップターンを最大に

させてみましょう。

ヘッドが振り子運動

の頂

ーンで左

ップエンドをつまんだ手を 点から落ち始めたら、



















動かず不動の1軸でスイン

頭はアドレスの位置から

対側の振幅が大きくなりま

なり勢いを増して走り、 てください。ヘッドはいき ヒョイと上に持ち上げてみ

反

化することができます

群によくなります

しますからミー

ト率も抜

らに速く強くすれば、

をさ

ヘッ

ここで、

「屈曲を増した

反対側の振幅は大きくなり ドもさらに加速度を増して

が増したことが

せん。 指でつまんでブラさげた ップエンドを親指と人さし と思います どのクラブでもかまいま ゆっくりと振り子運動 一本のクラブのグリ

ち上げる(引っ張る)とい

向心力を高める

ヘッドと反対方向に持

動作です う動作は、 る」理由を説明しておこう

を振る支点になっている手

り子運動の最中に、

クラブ

回転運動の一部である振

ヘッドスピードが最大化す 左膝を一気に伸ばすことで

分かります エネルギー

### 増すことで、 石脚を伸ば 左重心1軸メソッドは、 小暮博則 左膝の屈曲を バックスイン

(連載3)

▽こぐれ・ひろのり PF GA(パーフェクトゴルフ 導中。著書「一生ブレない スイング理論」。アプリ 「左重心スイングで行こう 「上重心スイングで行こう 「アFGA」で検索。

ルギー かう力) ドの遠心力も同じだけエネ 加速するわけです 向心力(回転の中心に向 が高まり、 を高めれば、 ヘッドは ヘッ 段に向上する

は ば、左足をジャンプアップ ドライバーショ できましらしばいます。 ピースら世界の飛ば ンをはじめジョーダン・ス で表現する人がいます 確かに、バッバ・ワトソ 海外の「1軸指導者」に この左足の動きを「ジ ーットを見れ し屋の

さない1軸スイングだから 段に高いのです ませんから、ミー できることです これは、 頭の位置を動か 軸が動き ト率が格

疑問です えてウマくミー 動中にジャンプアップを加 至難の業でしょう。 くという「2軸打法 イングから左軸に乗ってい だいたい2軸打法では トップで右軸、 トできるか ダウンス 軸の移 では

展は、

強いほど、速いほ

グに入ってからの左膝の伸

ですから、

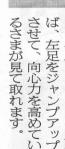
ダウンスイン

に高く貢献します

ヘッドスピードの加速

2軸から1軸へ。あ 体を上下動させてはいけな という怪しくも非合理

のスイングを進歩させまし まだ遅くはありません







の良いスイングを日本に

です 発揮し

していること

方向性の良い

(21)

## 小暮博則 口

〈連載4〉

ことなく持てるパ 体に無理な負担をかける スでも体の硬い人でも、 らシニアまで、 始したのは、ジュニアか 最大に発揮し、よく飛ば ・軸メソッドの指導を開 クトゴルファ 私が PFGA を立ち上げ、 レディ カデミ 左重心 ワーを フ す

は、 かかわらず効果を ャンになっていま 某クラブのクラチ の良い点は年齢に このメソッド

を指導した22歳の青年 教えてたった1年で 左重心1軸メソッド らです を感じたか める義務

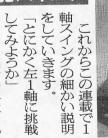
> ま 0

一例です 曲がらない。





ifi



ドに体重を絶対に乗せて やってみてください ショットを早速練習場で に伸ばしヒップターンさ 石足をピンと真っすぐ かない 左膝をアド クバックで右サイ レス時よ を、2軸では楕円回転さ

Bにて「PFo ファカデミー) ファカデミー) ファカデミー) シニアゴルファーには、 喜んでもらっています できるようになった」 くなってゴルフが楽しく 体を楽に使えて飛んで 2軸スイングから、こ 1軸スイングに変えた 「PFGA」で検索 ミーンろのり |心スイングで行ころ!| 。詳しくはWE著書「一生ブレないスイング理論」。アー) 代表。東京・赤坂と埼玉・小手指にひろのり PFGA(パーフェクトゴル スコアも良 っていく。ばし体を突き上げ振り切 よう。 す 言いません。以上の3点 覚え練習場に向かいま シャドースイングで形を エキスが含まれてい に左重心1軸メソッド 細かいことはここでは 家の鏡の前でまずは

ラインが左下がりになっ 体の動きだと思い キスなのです 軸が体に与える感覚のエ じる。これこそが て下半身の形に不安を感 膝が屈曲して腰のベ ている気がする。 に大きくかかって てはかなり違和感のある 2軸ゴルファーにとっ 右足が伸びきって、 ップで重心が左サイド ます ルト 左 5

す。 きは一切ありません。 逃してはいけません っていけばクラブは面白 へ進化させるチャンスを 2軸スイングから1軸 後は左足を突き上げ振 そもそも2軸スイング ように走ってくれま 体を痛めるような動

せます うことかゴルフをやって から腰を痛めます な形をとらせて振ります いのです。下半身に無理 の故障を起こす人も の故障を起こす人もいまいるのにテニスエルボー ですから体の故障が多 あろ ŧ

# は という読者のみなさん

次の点を守って1軸

るスイングです

クラブ

に負担がかかる無理のあ

は円回転させるべきもの

は、肩、腰、

ヒジに非常

ぼ同時に左膝を一 る り深く曲げ ダウンの切り返しとほ トップをつく

気に伸 す

たちも救済します 左1軸はそのような人

## 小暮博則プ П

論では、 が是とされてきました。 ベル(水平)に回り 要するに体の各部をレ 従来の2軸スイング理 レベルスイング してスイ

をひねりテー 両膝の角度を変えず上休 ークバックト

アドレスで軽く曲げた けです

説明され てきたわ

る年齢のゴルファ はそう苦労しません。 やレディースゴルファ 体の柔らか 体が硬くなってい いジュニア

体勢です るとこれは非常に厳しい

腰も肩のライン その場で上体を回そう に回すことが要求され を打っていく。 を移動させながらボー を右に乗せて、 かせないように す。

ングするのが正しいスイ ていく。 かナチュラル とすると体が左に傾いて スイングです

そのままトッ

ヘッドが戻

パワ

上体を

す

ルをとら





6





ます(③)。 腰を右にスライドさせ なっています(写真①)。 屈曲させたところがト ったところで左膝を深く 時に右脚を伸ば 2 アドレスで腰は水平に で説明します クバックに入ると同 ヒップターン 腰が回りき 腰の強い しきり、 膝の強い突き上げ(⑥) ライド&ヒップター 分かりにくい部分ですが 実際のスイングを見ると &ヒップターンからトッ 加速します が加わりヘッドが猛烈に 大事な部分です プまでの動きは速いので 写真②③④のスライド ゆっくり素振りで、

(21)

(1)

〈連載5〉

ングで行っ

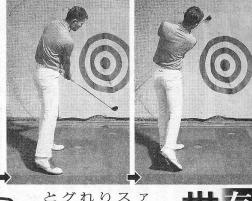
え

PFGA

もレベルを維持させ左肩 を落とさず回していく Bにて「PFGA イングになります

うギッタンバッコンのス り打ち込んでい 体に無理をさせず最大の 体は上下動させずレベル **アークバックで上体を傾** それを矯正するために 左重心1軸メ 体を左傾 ど埼玉・ を得るメソッド り負担がかかる いった ・小手指に ・小手指に ・・小手指に して思い 左に体重 ここでも ヘソッドは ける体勢 して体重

えようとします 俗に言 をつくります



### スイングで緩む傾向にあ アマチュアゴルフ の多くがトップ 緩みが顕著に表 小暮博則プロ なのです

と左側に落ちてしまう れるのはオー グです。クラブがダラリ

ります

原因は右手の

導では、 使い方の間違い ひじで加減しようとしま 平」が目標になると、 れてきました。この「水 クラブが水平になるよう は不明ですが、 に上げればよいと教えら これまでの一般的な指 右ひじを緩めてたた 水平までいかない人 なぜなのか理由 トップで ないオーバースイン はしません。 ます 全に外れてしまったりし ってスイング軌道から完 ヤフトクロスの状態にな ブは飛球線の右を向きシ 右手に力が入ればクラ

バースイングに

力のこもら

とします 位置に収めようとして んで水平に持っていこう 右ひじを緩めて適度な 従来の2軸スイングで

に引きな

真円を描くように上げて いきますので従来と比べ ッドでは左1軸を中心に しかし左重心1軸メソ くポイントが右ひじで ルなトップをつくってい ここからさらにパワフ

ります。 ると、 どにインサイドに引き上 ドに上げていくことにな 45度ぐらいをめ ていきます す

う。 の扱い方を説明しましょ さてこの際の両腕・肩 クバックを開始し

きます。 生まれます たら左腕はしっかり伸ば は、肩は水平に回せとい わりの筋肉に強い緊張が 方向にグイッと下げてい したまま、 2軸スイング理論で これで肩関節ま 左肩をボール

題なのです ば強力なスイングができ 巻き上げられたか」が問 「緩みなくネジが最大に この位置から切り返せ 平たく言えば

水平でうまく収まり

連載6 ぐれ・ひろのり PFGA ーフェクトゴルフアカデミ 代表。東京・赤坂と埼玉・小 スイングで行こう! WEBICT [PFGA]

という指導法でした。 は飛球線後方に長く真っ

げていきます。 いきなりインサイ の弦を引き絞るイメー ます。弓で矢を射るとき 後方に引き伸ば 緩めずたたまず 膝を前方に曲げ腕を上げ この際に右ひじを極力 ヒップターンさせ、 してやり 左腕を

らです。 です げるのが目的ではないか くなりません。大きく上 トップはそんなに大き

まわりの筋肉に強い張り をつくることができませ われますが、これでは肩

(21)

3

### る握り方ですね。 小暮博則プロ グリップ。 いわゆ

これも道具の進化、

5)

ング技術の進化に

ーというのが主流でし

右手はフィンガ

D

ドライ

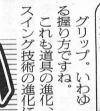
ヘッド

しかも左手親指は

の時代になると、 も460にが当たり前







導されてきました。 うに握り、スイング指 実際多くの人がこのよ くのがスクエアグリッ さなヘッドの時代には プとされ(写真①) 今のクラブの機能とス いわれますが うとフックグリップと トで、パーシモンの小 リップにしたからとい ップ」なのです って「スクエアなグリ って握りが緩んだりは イングメソッドからい 重いスチールシャフ 従来の握り方からい 左手をフィンガーグ -の真上に乗せてい コック これが

詳しくはWEBにて「PFGA」で検索。 小手指にて指導中。著書「一生ブレないスイ」がファカデミー)代表。東京・赤坂と埼ゴルファカデミー)代表。東京・赤坂と埼ゴルファカデミー)代表。東京・赤坂と埼ゴルファカデミー) ・ 東京・赤坂と埼玉・ 東京・赤坂と埼玉・

全連載7

これまで何十年も、 きく変わ よって大 (手のひ ってきま 軽量カー これでよかったので でした。 \$ ムでガッチリ シャフト 変わ

左手はパーム

サムに かなり伸ばしてロング しません。 リップがつくれます いてガッチリとしたグ を真っすぐ長く大きく スンなどでは、 の利点は手首を柔らか く使えることです このグリップの最高 2軸スイングのレッ クバックではヘッド グリップラ 指が絡みつ よくテ ます 形をつくります(②) い握り方も変わってき ます ぶせていきます では左手もフィンガー 底的に削り落としてい りにかけます (34) で握りショー では不合理な動きを徹 らいです ラブをスイング軌道 ターン開始とともにコ プの真上ではなく右寄 ち合わせていません。 スイングパワーとして ッキングも開始してク クラブを離さないよう 貢献するような力は持 フルスイングする際に に握力を高めることぐ に乗せてしまいます この左手に右手をか さらに親指はグリッ 左重心1軸メソッド ヒップのスライドを 左重心1軸メソッド そもそも手・手首は ですから、 ・ショートサムで握 手首を柔らかくし ートサムの **5** 

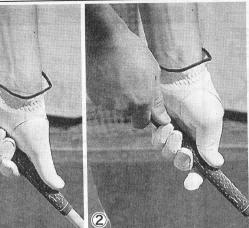
引いて、

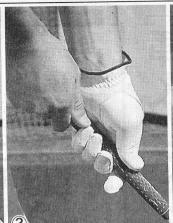
体重を右に乗

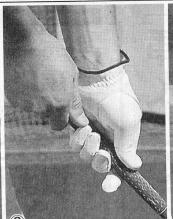
-をムチを振る感覚で

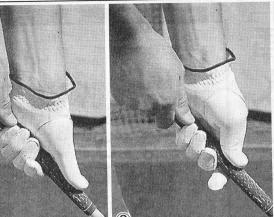
体で生まれたパワ

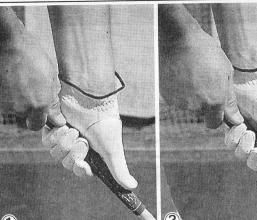
うに指導されますが、 せてトップをつくるよ











(21)