

保存版  
[綴じ込み付録]

どんなゴルファーでも絶対うまくなる!

スペシャル  
レッスン

ゴルフ誌  
[ワグネル]

ドライバー  
飛ばし  
読本



2012 6月号  
特別定価 650円

おかげさまで  
創刊20周年  
記念特大号

第1弾

日本屈指の敏腕コーチ総出演!

「上達率100%」の  
絶対知っておきたい

レッスン  
20

作家のゴルフ、その愉しみ

三好徹・伊集院静  
池井戸潤・村口史子

ラウンドトーク

古閑美保 VS  
ココリコ遠藤

出身地でわかる!

ゴルフ県民性

野球経験者がうまくなる  
スイングのコツ

【歴代全モデル試打】  
ミズノ MPアイアンの  
進化と真価

体幹がみるみる強くなる  
回転トレーニング

熟練ゴルファーのための  
フェース使い&クラブ選び

とにかく全部  
打ちました!

2012  
アイアン  
59  
モデル  
徹底  
レポート

ファッションの  
達人が教える

アラフォー世代の

あかぬけ  
ウェア



読者  
投稿企画

止まっているボールを  
あまく見てはいませんか？

じつはそれが  
曲がる原因！  
正しいのは強い  
ライト前  
ヒットです！

ゴルフなんて  
つねにセンター返し  
してれば  
OKでしょ!?

# 「ライト前ヒット」を狙え！

野球経験者ゴルファーは

投稿者=原正晃さん

●はら・まさあき——35歳。自営業。中学まで野球部の経験あり。いまは地元の仲間たちと週1回の草野球を楽しむ。ゴルフ歴は6年。好きなクラブはドライバー。

レッスン=小暮博則

●こぐれ・ひろのり——1972年生まれ、39歳。ゴルファーそれぞれがもつ、カラダの可動域に対応したレッスンで定評がある。パーフェクトアカデミー (pfga.co.jp) 代表。

野球経験者はよく飛ぶ、とかうまくなる、といわれるけど「えっ、ボクは全然なんです……」という人必見のレッスンです。野球経験なくてもきっと参考になりますよ。

写真=圓岡紀夫/協力=久瀬カントリークラブ

飛距離には  
自信が  
あります!



インパクトを  
強くする動きが  
できている

野球とゴルフの共通点は、道具を使ってボールを飛ばす競技ということ。ボールを遠くへ飛ばすにはいろいろな要素が必要ですが、まずはじめに大事なのがカラダの動きをパワーに変えて、効率よくボールに伝えるということ。

ピッチャーが投げるボールに対して平行に構え、カラダの回転でバットを振り出す動きはゴルフのスイングと同じです。野球もバットスピードが速いとボールをふところまで呼び込めるため、球種を見極められる。この動きがヘッドスピードが上がると飛距離が伸びるゴルフに通用するのは、むかしから野球をしている人は、このカラダの使い方をマスターしているのだからヘッドスピードが速く、強いインパクトができるのでボールを飛ばすことができるのです。

「ヘッドを加速させるカラダの使い方」は

# 野球もゴルフも同じ

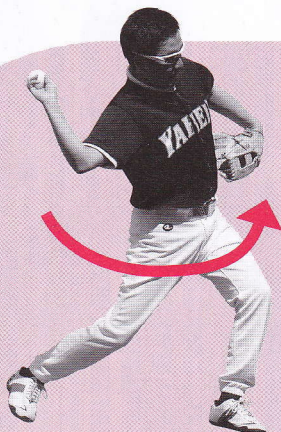


## 腰のリードで振れる

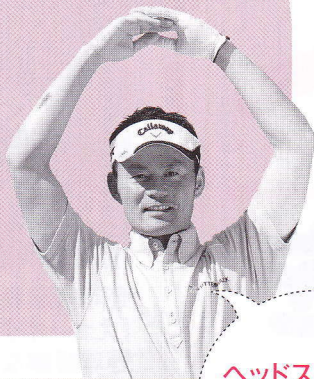
トップから腰のリードでカラダをひねる動作が共通点。野球もゴルフも腕力だけではボールを飛ばすことはできない。回転速度を効率よくパワーに変えてボールに加えるのだ。

### スローイングも 腰の回転で 腕を振る

ボールを投げる動作も、腰、上半身の順にカラダを回して最後に腕を振る。この動きもゴルフスイングに通じる。小暮は「野球経験があると、初めてゴルフをするときすぐにクラブを鋭く振れる。未経験者はヘッドスピードを上げられない人が多い。野球経験者は飛ばすカラダの使い方が理解できているということ」という。



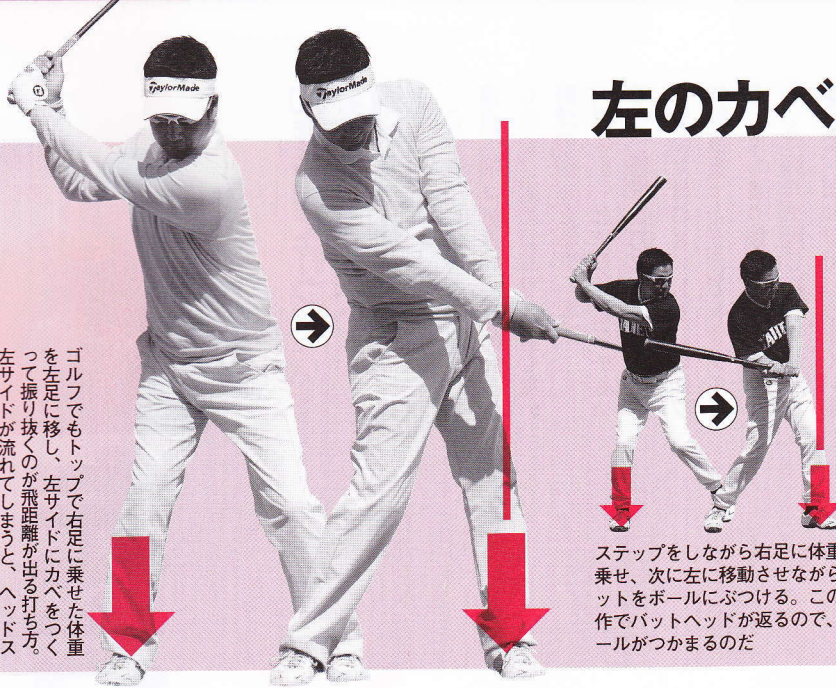
スローイングも腕力だけでボールを投げるより、カラダの回転を使ったほうが球速が速くなる。



ヘッドスピードを  
速くできるから  
飛ぶんです

## 左のカベがつくれる

ゴルフでもトップで右足に乗せた体重を左足に移し、左サイドにカベをつくって振り抜くのが飛距離が出る打ち方。左サイドが流れてしまうと、ヘッドスピードが出せなかったり、うまくヘッドをターンできずスライスしたりしてしまう。



ステップをしながら右足に体重を寄せ、次に左に移動させながらバットをボールにぶつける。この動作でバットヘッドが返るので、ボールがつかまるのだ。

左のカベがあるから  
ヘッドが走る

ヘッドを加速させながらインパクトするには、カラダの左サイドにカベを意識してヘッドを振り抜く。これは野球でも同じ。バットはクラブと違ってロフトがないので、よりヘッドを走らせないとボールをつかまえることができない。野球経験者はこの動きが自然と身につけているので、強いインパクトをすることができる。

## リストが強い

バットは上から振り下ろすのが野球の基本。強くたたこうとすると自然と腕をローテーションさせるので、ホームランバッターなどはこの動きが自然と身につけている。インパクトとのタイミングも理解しているので、そのままゴルフに活かすことができるのだ。



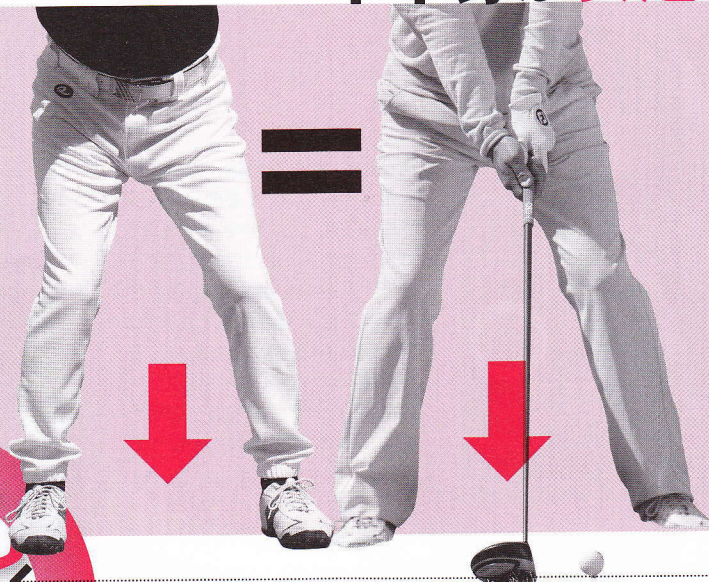
インパクトでの右手のひと押しが、強い球筋を生み出す。しっかりとボールをつかまえることができ、風にも強い球筋になるので、アゲンストのときなどでも有効なテクニックだ。

インパクトで  
ヘッドを押し込む  
動きができる

ホームランバッターはとくに、インパクトでバットを押し込む。腕のローテーションを使ってバットを押し、パワーをボールに伝えて弾き返す。この腕のローテーションがゴルフだとインパクト付近でのヘッドターンにつながり、強いインパクトができる。その結果、ヘッドスピードが速くなりビッグドライブが打てる。

## 下半身が安定している

野球では重心を高く構え、投球と同時に沈み込むタイプのバッターもいるが、トップの位置では重心を低くするのが飛ばす鉄則。ゴルフではボールが止まらずに振り抜くのが正確にインパクトするコツだ。



ヒザを少し曲げて  
重心を落とす構えが  
できている

カラダの重心が高いとインパクトが安定せず、パワーもうまく伝えられない。これではボールが飛ばない、というのは野球もゴルフも同じ。構えたときにヒザを少し曲げて、下半身を安定させる。この安定が上半身の強い回転力を生み出し、ヘッドスピードやバットスピードを上げつつ、正確なインパクトをすることができるようになるのだ。

読者  
投稿企画

大きく右に曲がることが多いんです



## 90度の幅に打つ 野球と、真つすぐ 飛ばすゴルフの違い

ここまではカラダの動きの共通点、飛ばせる理由を紹介しましたが、次にゴルフによくない野球の動きを紹介します。

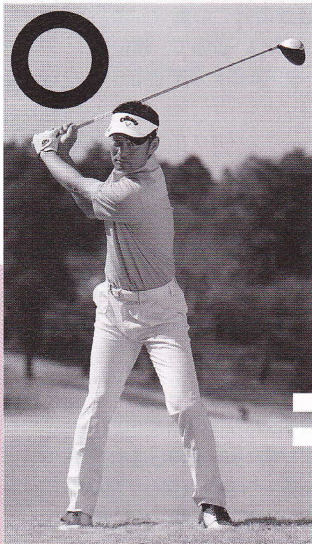
飛ばす、という共通点があっても、野球は90度の角度のなかに飛ばせばOK。しかしゴルフは数度狂っただけでトラブルになってしまう競技。その違いから、そのまま同じ動きをしてしまうと、ゴルフではうまくいかないこともあります。とくに左右に曲がるミスが多い野球経験ゴルファーは、このページをチェックしてみてください。思い当たることがあるでしょう。

飛距離を出す、というのはたやすいことではありません。飛ばすための動きをすでにマスターしている人が、左右に曲がってしまう原因を知ることができれば上達への道はより近いものになります。

# ホームラン狙いのスイングだと

# 左右に曲がってしまっ

## バックスイングが浅い



肩の回転を深くするのは、大きなスイングをしてヘッドスピードを上げる効果があるほかに、クラブがカラダの前からはずれないので軌道が安定する効果もある



野球と同じトップでは腕でクラブを下ろさなければならず、安定したスイング軌道をつくるのがむずかしい。結果、ミスヒットや、フェースの向きが安定しなくなったりする

投球が見えなくなるから  
肩の入りが浅い

野球は投げられたボールを見ながらスイングするので、トップではあまり左肩を入れない。一方ゴルフはカラダの回転がスイングの主軸になるので、トップまでに肩を約90度まで深く回していく。ここまではカラダを回すことで手打ちになることが避けられ、ヘッド軌道、インパクトが安定したスイングができる。

## 入射角が鋭い



ダウンブロー!!

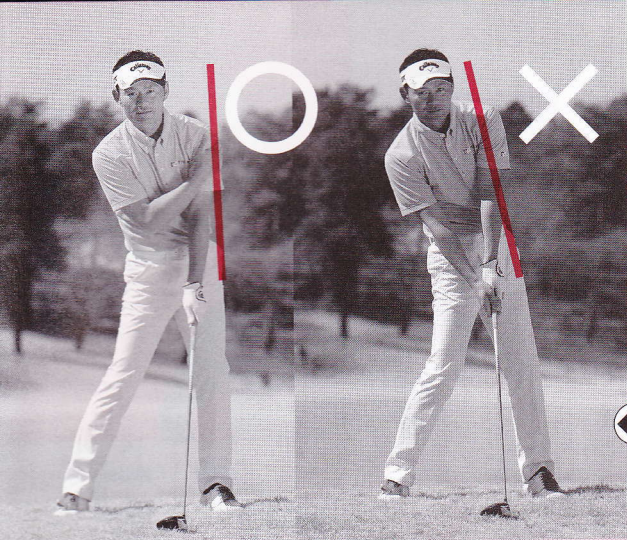


上から打つと  
スピン量が増えて  
曲がる原因になる

バッティングの基本は、バットを上から振り下ろす。そのイメージでゴルフのインパクトをすると、ゴルフクラブにはロフト角があるので、入射角が鋭角になりすぎバックスピン量が増えてしまう。フケ上がるだけで飛ばない。また過度なダウンスイングはフェースが開いたインパクトにもなりやすく、スライスの原因にもなってしまふ。

上から振り下ろすスイングを覚えるのは「野球は打ち上げるよりコロがすほうがセーフになる確率が高いから」(原さん)。小さなころから鍛えられたダイコン切りスイングは「ショートアイアンのダフリぐせがある」とゴルフでも出てしまうようだ

ゴルフに合わない  
カラダの動きも  
知って  
おきましょう



カラダの重心が右に残る「明治の大砲」スイングは、右肩が下がるのでダフリの原因にもなる。またアッパースイングになるので、打ち出し角が高くなりすぎて飛距離が出ないことが多い。ゴルフでは上半身はアドレスの角度をキープするのが基本だ

## 重心が右に残りやすい



野球ではバットスピードを上げるために、カラダを支点とした遠心力を最大限に活かす。そのためにホームランバッターなどはインパクトのとき上半身を右に傾け、より大きな遠心力を生み出すのだ。

高めめの直球を打ち返すと明治の大砲になる

野球では投球に応じてインパクト位置が変化する。とくに高めめのボールにバットを合わせようとする上半身の動きはゴルフでは×。上半身の軸を右に傾けながらバットを合わせるので、ゴルフでいう「明治の大砲」のように右サイドに重心が残った打ち方になる。とくにホームランバッターに見受けられるこの重心の残し方はやっではないけない。

## インパクトが強くなりがち



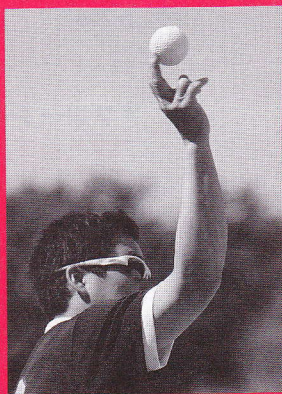
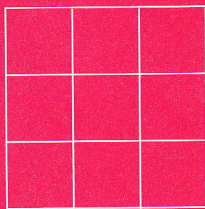
ゴルフスイングではなるべく腕、手首を使わないほうが方向性が安定する。野球の練習でよく見かける、軽く投げられたボールを相手に打ち返すトスバッティングのように、手首をやわらかくしてクラブの重さを感じるように振るとチーピンやヒッカケは出にくくなる



インパクトでグリップを強く握りすぎる

向かってくるボールを打ち返す野球は、ゴルフのインパクトに比べてリストを強く使う傾向がある。その動きは飛距離アップに効果的だが、強すぎるとヘッドを返しすぎてしまうことになり、ヒッカケやチーピンの原因になる。ゴルフでは意識的にリストを返す動きはミスの原因になりやすいので、なるべく手首は使わないほうが望ましい。

「投手の配球は、フェアウェイの左右やグリーンの前後に打ち分けるゴルフと同じ考え」(原さん)



投球でボールをリリースするとき、ゴルフのインパクトのタイミングが似ているのも理由のひとつ

## ピッチャーはゴルフがうまい理由

球速よりコントロールを重視している

投手はボールを狙ったところへ投げる。コントロールをうまい。これが狙ったポイントへボールを運びながらコースを攻略していくゴルフの考え方と同じことから、ピッチャー経験者はボールの攻略ルートを考えながらプレーする人が多い。これがうまい理由のひとつ。スピードだけを考えていては、打者は打ちとれないのだ。

読者  
投稿企画

ゴルフで  
真っすぐ飛ばせる  
野球の動きを  
紹介します!



野球経験がなくても  
動きをイメージして  
打ってみよう

ゴルフがうまくなるには、頭のなかでイメージしたとおりにカラダを動かさなければなりません。ゴルフスクールに通った経験のある人は「もつとこのようなイメージで」とか、「もつとこう振りなさい」とプロからいわれたことがあると思います。しかし「そのとおりに振っているつもりなのに」と思ったことがある人も多いでしょう。上達を目指していると、いままでに経験のないカラダの動きを要求されます。経験のない動きだからこそ、イメージと実際の動きにズレが生じてしまうのです。

わたしは野球経験者にレッスンするとき、野球の動きをたとえにしてイメージを伝えます。すると、すでに経験したことのある動きなので正確なイメージがもて、動きもより正しくなりやすいのです。

# ゴルフに効く「野球の動き」の

# イメージをまもり

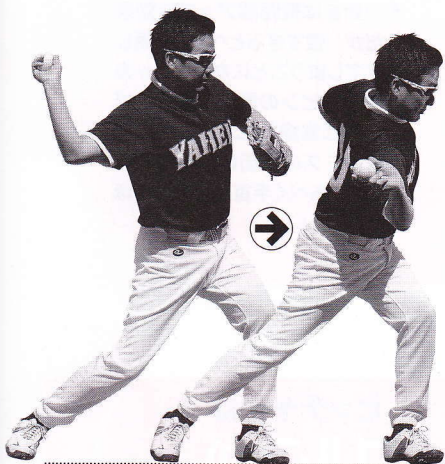


ゴルフでもクラブはインサイド・アウトに振り抜くのが基本。ライト前ヒットをイメージすると、腰の開き、肩の開きが自然に抑えられ、クラブをアウトサイドに振り抜ける

## 打者は ライトへ 強く打つ

野球ではインパクトのとき、必ず肩が開いてボールをとらえる。これが、センター返しをイメージするとゴルフではスライスしてしまう原因。だからインパクトのイメージは右打者がライト前へ強くコロがすカタチがベスト。左足を踏み込み、カラダの開きをこらえてバットを右方向へ振り抜くカタチをイメージすると○。

踏み込んで  
打つカタチが  
ゴルフのインパクト



ピッチャーはリリースの瞬間、上半身の軸がほぼ垂直になるカタチもゴルフと共通する。体重をカラダの左サイドで受けとめて腕を振り抜く動きが、ゴルフスイングと同じだ

## 投手は サイドスローで 投げる

ピッチャー出身者は、サイドスローの投球フォームをイメージする。ダウンスイングの右手の動きがゴルフのそれとまったく同じなのが理由。サイドスローでは右ヒジが必ず地面を指しながら振り下ろされる。また、ボールをリリースするときのタイミングが、ゴルフのコックをリリースするタイミングとかぶる

サイドスローで  
右手の使い方が  
わかる



## アプローチの距離感は アンダースを イメージする

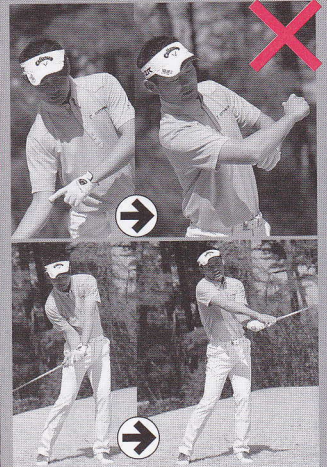
野球経験がなくても、アプローチの距離感をつくるのに効果的。ピンに向かってボールを下手で投げると、理想的なアプローチの球筋と同じになる。そのイメージの球筋を打ちやすい番手を選ぶ、それがアプローチの基本テクだ。スピン量や打ち出しの強さをコントロールするより、確実に正確なアプローチになる。

ボールを下手で  
投げる軌跡を  
アプローチに活かす

ゴロをさばいて、ベースカバーにトスするイメージ。相手がとりやすいように瞬間的に距離を判断して、投げ出す強さをコントロールしている

# テニス

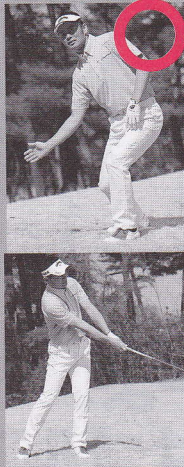
ローボレーでラケットの面を意識する動きが◎



ラケットを下からこすり上げるようにしてトップスピンをかけるように、ゴルフに比べて右腕のローテーションが大きい。ヘッドターンをすすめて、左に引っかけるミスが出やすい

ゴルフとの共通点はラケットの「面」でボールを打つ、という点。ゴルフも上級者になると、フェース面の向きを意識してスイングしている。ただし、テニスはボールにトップスピンをかけ、コート内にボールをコントロールする。このときの右腕、とくにヒジの動きには要注意。この動きをゴルフスイングに入れてしまうと、ヒッカケが出てしまう。

テニスから取り入れたいのが、低いボールをボレーするときの右腕のカタチ。アブローチのときにイメージすると、狙ったラインに対してクラブヘッドを振り出すことができる



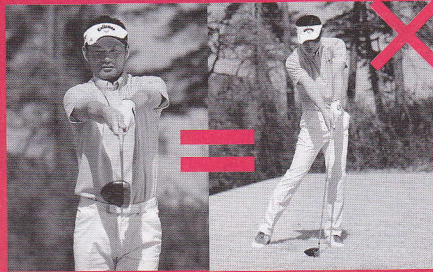
# 剣道

正しいコックは、手首を甲側ではなく、親指の方向に曲げる。この正しい動きが、剣道の面を打つときの動きと同じ。この動きに腕のローテーションを加えればゴルフのダウンスイングになる。正しいコックが使えると、インパクトでヘッドを走らせることができるので、ボールをつかまえて飛距離を伸ばすことができる。

上段の構えから面を打つのが正しいコックの動き



フェース面がスクエアに握れているかどうかをチェックするときも、剣道の面のカタチをつくとわかりやすい。肩が水平になること、アドレスの姿勢よりもズレに気づきやすい



剣道では当てるだけでなく残心がないと一本にならないので、面を打ったあとさらに手首を入れる動作(写真左)がある。この動きはゴルフだとインパクトで手が浮くカタチになるので×

ほかのスポーツの

# いいトコ 悪いトコ

野球以外にも参考になる動きがあります!

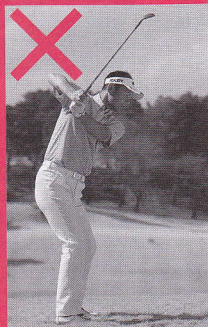


読者  
投稿企画

# 水泳

背泳ぎの右肩の回し方がダウンに活かせる

ボールを打つ競技ではないが、水泳の背泳ぎはゴルフに共通する点がある。それが右手で水をかくときの肩の回し方。右肩をうまく回せないと、クラブをインサイドから振り下ろすことができず、カット軌道のスイングになりやすい。背泳ぎ経験者は、この右肩の動きを意識してスイングすると、インサイド・アウトのスイングがしやすい。



クロールの腕の動きは×。ヒジで腕を引っぱり上げるので、ワキがあいたバックスイングになりオンプレーンからはずれる

