

タイガーも
やってる!



今月の上達ワード

第18回

「うまくなるまっかけ」発見!

ウワサの、
流行りの、
気になる

【アクセレーション インパクト】

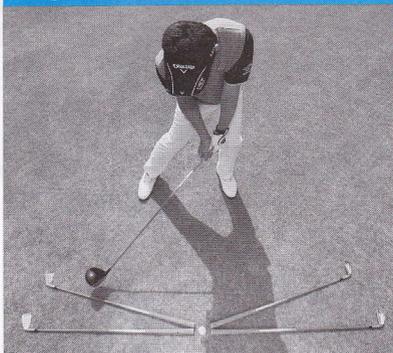
後編

ゴルフ 新上達ワード 辞典

構成=小山俊正
写真=内田真樹
協力=久瀬カントリークラブ

「アクセレーション」(acceleration)とは、速力の増加、加速度という意味。後編の今月は、切り返しからフィニッシュにかけての動きをより具体的に解説する。近い将来、スタンダードになるかもしれないこの最新の上達ワードを正しく理解しよう!

ヘッドを効率よく
加速させれば
非力でも
大きく
飛ばせる!



指導=小暮博則

●こぐれ・ひろのり——1972年生まれ、埼玉県出身、JGTOツアープレーヤー、PGAティーチングプロ。タイガー・ウッズやダレン・クラークのショートゲームのコーチであるスタン・アトレイに師事し、世界水準のゴルフ理論を学ぶ。PFGA(パーフェクトゴルフアカデミー)主宰。



「アクセレレーションインパクト」の秘けつは？

ヒザの伸展と真円軌道にあり！

等加速度運動ならスピードが劇的アップ！

右ヒザを伸ばせば
等速運動でなく
「等加速度運動」になる

ワッグル以下W前編のおさらいをかねて「アクセレーションインパクト」の意味と効果を教えてください。

小暮 このワードは「ヘッドの加速度をとともなうインパクト」という意味です。インパクトに向けてヘッドを効率よく加速することにより、飛距離と方向性が高い次元で両立します。従来の「真ん中から右→左」の体重移動ではなく、「左から左」へとスイング中、左サイドに加重し続けることがポイント。その結果、理想とする「真円軌道」をつくり出せる、というわけです。

前編のおさらい

アドレス～トップのポイント

ポイント **1**
「左から左」に
体重移動

左55対右45くらいのイメージで構えたら、右への体重移動はせずに、「左から左」に体重をかける。トップは左60対右40が理想形



右ヒザを伸ばすことでヒップターンしやすくなり、体重を左に乗せやすくなる

ポイント **2**
アドレス時の
左肩の位置を
キープする

左肩を回さずにアドレスの位置をキープしたまま、左の二の腕を胸につける。左肩を支点に振り子の動きをつくれれば、軸がブレず、スエーしない



左右の2軸より、左1軸のスイングのほうが軸が安定し、飛距離と方向性が両立する

ポイント **3**
手とヘッドを
約40度
インに引く

ヘッドを真っすぐ引かずに、約40度の角度で手とヘッドをインサイドに引く。これにより軌道がインサイド・イン、かつ真円に近づく



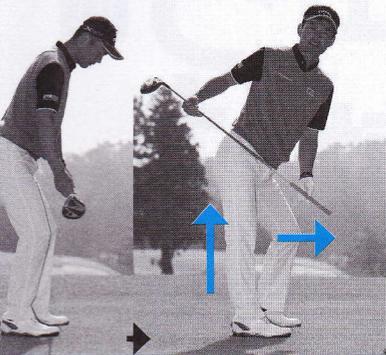
始動でクラブをインに引けば、ダウニングでインから振り下ろすことが容易になる

等速運動



ヒザの平行移動は スピードが上がりにくい

ヒザの高さを変えない従来のスイングは、カラダを左右に平行移動させるだけなので、スピードが一定のまままで加速しにくい。スエーしてパワーが分散するというデメリットもある



左ヒザを前に出しながら右ヒザを伸ばしてヒップターン。左足体重のトップをつくり、インパクトに向けてさらに左に加重していく

右ヒザを伸ばして 左斜め下に 力をかけると スピードが上がる

バックスイングで右ヒザを伸ばすことにより、ベクトル（力の方向）が左下がりになり、インパクトに向けてヘッドが等加速でスピードアップしていく。左サイドへの加重もスムーズに行われ、より大きなパワーがボールに伝わる

W バックスイングでは、右ヒザを伸ばさず、ヒップターンして右腰の位置を高くする、と教わりました。
小暮 そうですね。従来のスイングはヒザの高さを変えないのが常識でしたが、あえて右ヒザを伸ばして、ヒザと腰のラインを左下がりになります。こうするとベクトル（力の方向）も斜めになり、等速運動でなく「等加速度運動」になります。これが大幅なスピードアップをもたらすのです。
W 物理は苦手なんです……。
小暮 たとえるなら、等加速度運動は新幹線が駅を出発して、最高速度になるまで一定の加速でスピードを上げていく。もしくは、クルマのアクセルを徐々に踏み込んでスピードアップしていく感じです。それに対して、等速運動は同じ速さで走り続けること。ヒザを斜めにした等加速度運動のほうがスピードが上がり、ボールに対してすべてのパワーをぶつけることができます。後編はこの加速方法を詳しくレクレーションしましょう。



等加速度運動

手をカラダに引きつけなければ インサイドインの真円軌道に！

真円軌道をつくるには、手を伸ばすのではなく中心方向に引きつけるのがコツ。手を大きく振るだけではヘッドは走らない

遠心力と同等の向心力を使えばヘッドが走る

等加速度運動を成功させるには、バックスイングの軌道より、ダウンスイングの軌道がカラダの近く(内側)になるように、手をカラダに引きつけます。スイング中、クラブには遠心力が加わりませんが、それを最大にして飛ばすには、遠心力と同等の向心力(遠心力とは反対に、円の中心に向かう力)が不可欠。つまり、クラブが振られる方向に手を伸ばすのではなく、逆の方向に手を引きつけたほうが結果的に遠心力が効率よくはたらき、ヘッドスピードが加速するのです。

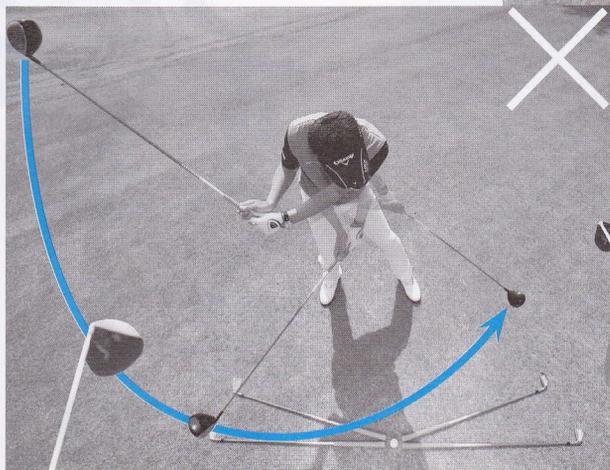
イメージは、フィギュアスケートの3回転のようなジャンプです。手を大きく広げたままより、ジャンプした瞬間に手をグッとカラダに引きつけたほうが軸が安定し、カラダが素早く回転します。それと同様、ダウンで右ワキを締めながら手を引きつけられ、インサイド・インの真円軌道が実現します。

イメージは
フィギュアスケートの
3回転ジャンプです！



広がっている手をカラダに引きつける
ことによって、回転スピードがアッ
プする

カット打ちはバックスイングよりダウンスイングの軌道が大きくなり、ヘッドが加速しないだけでなく、アジャストのために余計なエネルギーを消費してしまう



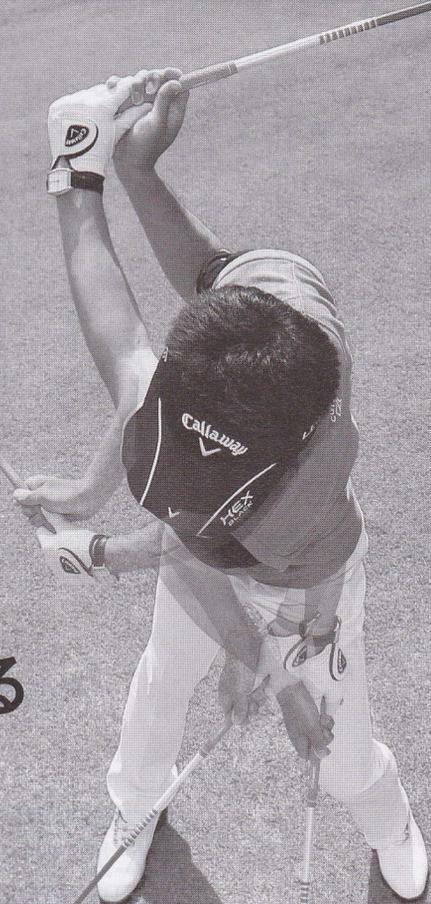
手を
カラダに
引きつける

右ワキを締めながら手をカラダに引きつけられれば、クラブがインサイドから下り、ボールがしっかりとつかまる

左腕を伸ばすと
筋肉の
伸張反射が
使えます！

伸張反射とは、筋肉が引き伸ばされるとその反射で縮む動き。トップで左腕を伸ばせばダウンで縮み、手を引きつけやすい

クラブを
まるく振る



↓ 右手首の角度

フォローまで右手首をキープ！ 左に振り抜けば真つすぐ飛ぶ

手首の角度を
リリースするほど
曲がるので注意！

アマチュアの最大のカン違いは、ダウンでヘッドを加速させようとして、手首の角度をリリース（解放）してしまうことです。これではヘッドがコントロールできなくなり、リリースすればするほど球が左右に大きく曲がってしまいます。

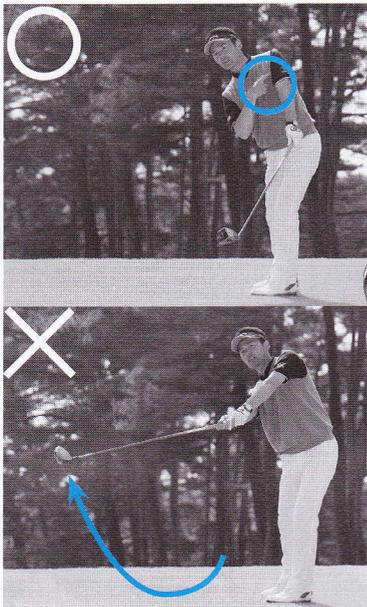
ヘッドの加速スピードは、リリースやウエイトシフトではなく、カラダの回転をメインにつくるものです。ダウンで手をカラダに引きつけたら、「右手首の角度をキープしたまま」カラダをしっかりと回しましょう。

フォローまでは、右手首の角度を保つことがとても大切。これがフェースの向きを安定させ、スクエアなインパクトを生み出します。インパクト以降は左ワキを締めつつ、体重を左足に乗せてカラダを回します。その結果、クラブはカラダの左サイドに振り抜かれて、真のインサイド・イン軌道になるというわけです。



このカタチが理想形です！

左ワキを締めれば
左に振り抜ける



左ワキを締めればカラダの回転とクラブの動きが同調し、左に振り抜ける（上）。左ワキがあくとクラブがカラダから離れてしまい、スピードダウンになる（下）

右手首の角度をキープしたまま、手とクラブをイン（内側）に入れたら、正しいインサイド・イン軌道になる

右手首は
リリースしない！

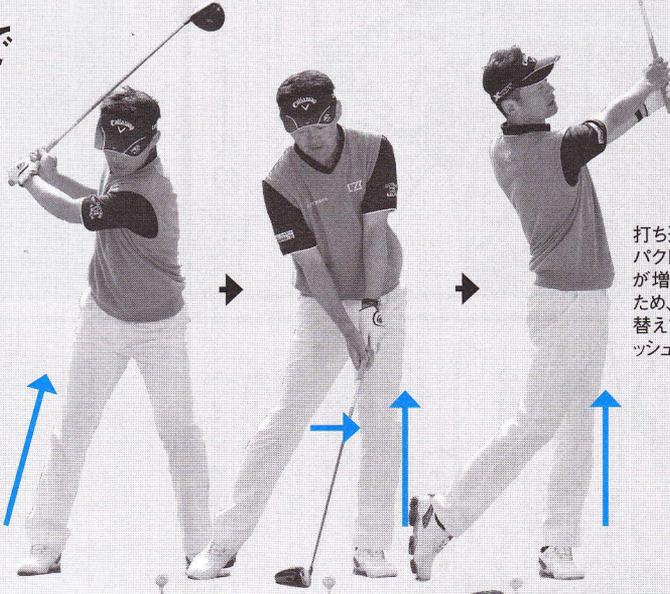
トップでつくられた右手首の角度を、フォローまでできるだけキープする。キープするほどヘッドがコントロールしやすくなり、曲げずに飛ばせる



インパクトで 左ヒザを伸ばして カラダを 入れ替える

1 バックスイングで 右ヒザ、 インパクトで 左ヒザを伸ばす

体重は左足に加重し続けるが、ダウンの後半からインパクトにかけて左ヒザを伸ばし、カラダを入れ替える（カラダの向きを変える）。このヒザの伸展でヘッドを低い位置から高い位置に振り抜こう。



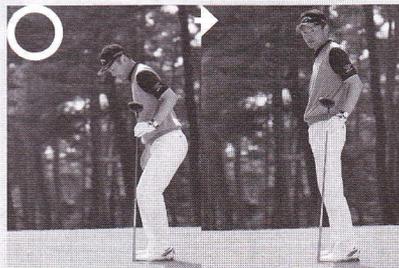
打ち込むだけのインパクトではスピン量が増えすぎてしまうため、カラダを入れ替えて、ハイフィニッシュをつくる

2 左ヒザに 体重を乗せて 左ヒザ頭の位置を キープする

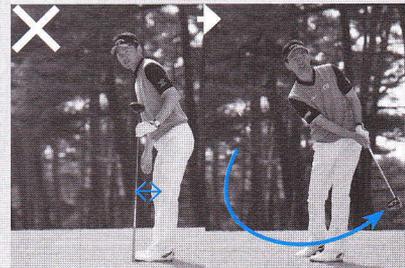
インパクトで左ヒザを伸ばすときは、ヒザ頭の位置をできるだけ保つという意識が必要。左足を大きく一歩踏み出して、その左ヒザに体重を乗せながら伸ばしていくと、正しいヒザの伸展が体感できる。



左足を大きく踏み出して、左ヒザに体重を乗せながら伸ばす。このヒザの伸展をマスターしよう



ヒザ頭の位置をできるだけキープしながら左ヒザを伸ばし、インパクト以降、カラダの左サイドを高くする



左のヒザ頭を後方に引いてしまうと、カット打ちのスライスになる。このミスが多いので注意しよう