

新連載

「もう90を打たなくなる!」ゴルフ偏差値アップ講座

ゴルフ誌  
[ワッグル]

2015年1月号  
定価670円

ゴルフが確実に  
進歩します!

鹿又芳典  
監修

最新クラブで  
組んだ

[タイプ別]

ベスト  
セッティング

ただいま流行中!

「太っちょズン胴」  
パターグリップ

右ポケットで  
大きなトップをつくる

室田淳の  
ドライバー  
飛距離アップテク

[苦手克服]

ミスした直後の  
ショット

ゴルファーのための  
「菌トレ」講座

2014-15  
冬ファッション  
一生モノを指名買い

オーバースイングで  
スライスする人の  
ためのカラダ改善法

[特集]この距離が  
うまく打てれば  
ラクラク90切り!

完全  
克服

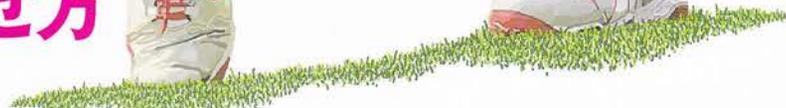
200 & 50  
ヤード前後

女子ツアーでは

“FW1本、UTいっぱい”  
が急増中!

50ヤード、

プロの考え方&寄せ方



## 短期集中レッスン

「以前は80台も出ていたのに、なぜか100が切れなくなっちゃった」という、悩めるアベレージゴルファーに、理論派ティーチングプロが贈る90切りレッスン!

ゴルフ偏差値をチェックしよう!  
下の項目のうち  
当てはまるのはいくつ?

- ドライバーは大好きなクラブだ
- パー3以外のティショットはドライバーを使うことが多い
- 同伴競技者よりも飛ばしたいと、つねに思っている
- バックティからプレーすることが多い
- アドレスでボールの位置に気をつけている
- 自分のルーティンをもっている
- 同伴者に「向いている方向が違う」といわれたことがある
- ギャラリーがいてもとくに緊張することはない
- 池越えや谷越えでもとくに意識はしない
- チョロが出ることはめったにない
- OBを打っても落ち込むことはない
- ボールをひとつもなくせずに18ホールをプレーする自信がある
- ラフや林に打ち込んでもすぐにボールを見つけられる
- 左右、高低の打ち分けができる
- 狭いホールでドライバーを打つコツを知っている
- ドロー・フェードの曲がり幅をコントロールできる
- 出るとすれば右へのミスより左へのミス
- 連続してOBを打つことはめったにない
- 無風なら200ヤードの谷越えでも越えられる自信がある
- どんなときでもフィニッシュが決まる
- ストレートボールを安定して打てる
- ドライバーをミスしても80%以上はパーが獲れる
- 朝イチのティショットでは、とくに気をつけているポイントがある
- 右にはいかない打ち方ができる
- 左に引っかけない打ち方ができる
- 前半のうちに今日イチのショットが出る人が多い
- 曲がることを前提にマネジメントしている
- 自分の持ち球を理解し、90%以上の確率で逆球が出ることはない
- 直ドラで230ヤード以上飛ばせる
- スピン量のコントロールができる

当てはまるのは  項目

### レッスン=小暮博則

●ごぐれ・ひろのり—1972年生まれ、42歳。ゴルフ—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。

# ゴルフ偏差値を上げれば

もう

は打たない!

「ベストスコアは80台だけど、最近90切りどころか100さえ切れない」というゴルファーは少なくない。そんな人の「100オーバー」の原因を小暮博則が説明。「80台を出せる実力があるのに100を打ってしまう人には共通の落とし穴があるんです。それを知れば90切りは簡単にできるようになります」といふ。

## ドライバー編

この偏差値であなたが90を切れない理由がわかるんです!



スコアをつくる時に必要なのは、ボールを打つ技術だけではない。マネジメント力や危険回避能力など、ほかの要素の力も大事なのだ

オレは  
90切れるんだ！  
100打つなんて  
ありえないんだ！

# スコアは ゴルフ偏差値で 決まる！

ゴルフはただボールを真っすぐに 打てばいいものではない。賢くショットをつなぐ能力、つまり“ゴルフ偏差値”が高くないと安定したスコアは出せないのだ

「ゴルフ偏差値」は、ボールを打つ技術に、ショットをつないでホールを攻略するコツやマネジメント、ミスを回避する知識などを加えた総合力のこと。ボールを打つ技術が足りなくても、それ以外を鍛えることで、ゴルフ偏差値は上げられます

「ではなぜ安定して90を切れないばかりか、たまに100オーバーもしてしまうのか。それは、ゴルフ偏差値が低いからなんです。ゴルフ偏差値とは、ボールを打つ技術に、ショットをつないでホールを攻略するコツやマネジメント、ミスを回避する知識などを加えた総合力のこと。ボールを打つ技術が足りなくても、それ以外を鍛えることで、ゴルフ偏差値は上げられます」

ナイスショットが打てなくても90を切ることはできる

偶然であれ、一度でも80台でプレーしたことのあるゴルファーは、つねに90を切ることができている技術は、すでにもっていると考えていい、と小暮はいう。

## 59ページのチェックリストから見えるあなたのゴルフ偏差値は

あなたのゴルフ偏差値は

26~30 個の人

ほとんどミスがなく  
攻めるドライバーショットが  
打てるプロ級



攻めるホールと守るホールで球筋を打ち分けることができる。弾道を操るテクはもちろん、攻守を判断する能力にも長けている人。競技を経験して過去にドライバーで痛い目があったことも。ドライバーとウエッジが同じリズムで振れるスイング力もある。

あなたのゴルフ偏差値は

11~20 個の人

コンスタントにいい  
ドライバーショットが  
打てるアスリート



平均スコアは90前半だが、80台でプレーすることも多い。90をオーバーする原因はさまざま。ドライバーが荒れる日もあればバターが入らない日もある、という人。ドライバーの持ち球やクセを把握しているが、たまに逆球が出て大ケガすることもある。

あなたのゴルフ偏差値は

0~5 個の人

ほとんどドライバーの  
ナイスショットが出ない  
運頼みゴルファー



そこそこのショットは打てるが、どちらかというとドライバーは苦手。ほかの番手が得意なので80台を出したことがある、というゴルファー。なかには「朝イチのホールでは距離やレイアウトにかかわらず、必ずドライバー以外を持つ」という人も少なくない。

あなたのゴルフ偏差値は

21~25 個の人

次打を頭に入れた  
マネジメントができる  
シングルプレーヤークラス

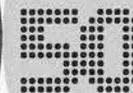


90はよほどのことがないがぎり打たない、という上級者。「ドライバーは1ラウンドで多くても14回しか打たないから、そこそこ当たればいい」といえる安定感をもつ。持ち球を軸としたマネジメント力も兼ね備えていて、スコアをつくる能力が高い。

あなたのゴルフ偏差値は

6~10 個の人

1日に1回か2回は  
満足したショットが出る  
アベレージゴルファー



ドライバーは苦手ではないが得意でもなく、ドライバーをミスすると多くが大タキにつながってしまう、という人。年に数回は80台でプレーするも、平均をとると90台半ばを抜け出せない人が多く、ドライバーの出来不出来がスコアを大きく左右する傾向が強い。

あなたのゴルフ偏差値は  
いくつでしたか？  
次ページから偏差値別に  
90が切れるドライバーの  
打ち方をレッスンします！





NO.1 PAR5  
BG 491Y  
KG 484Y

# 朝イチのドライバーは ポイントを “ひとつだけ”チェック!

朝イチのティショットは、その日の流れを決める大事なショットでもある。「安全にFWやアイアンで打つ」という手段もあるが、小暮は「朝イチだからこそドライバーでナイスショットを打つ必要がある」という。



ベストポジションやワナなど、多くの情報を入れすぎるとミスの原因になる。まず朝イチは“シンプル”なスイングをすることが重要だ

**頭の中を整理して  
シンプルに  
打つことが大事**

上級者でも朝イチのショットは緊張するもの。しかし「80台でプレーしたことがあるのに、よく90以上打ってしまおう」人の多くは、その朝イチの出来がその後のプレーに大きく影響しやすい。

「ゴルフ偏差値が40や50の人に『朝イチのティショットのミスは気にしないようにしましょう』といってもムリです。なぜなら、ミスをひきずるのは心のケガで、治すには経験値が必要だから。このような人は『朝イチのショットを気持ちよく打てる方法』をまずマスターする必要があります」と小暮はいう。

ゴルフ偏差値  
**50**の  
人は

ターゲットを明確に決めて  
そこへボールを  
運ぶことに集中



ゴルフ偏差値50の人は、朝イチで「明確にターゲットを決め、なにがなんでもそこへボールを運ぶ」打ち方をしよう。ただ漠然と構えて打ってしまうと“ただの一打”だが、朝イチから狙いを明確にすることで“ドライバーテクの経験値”が1ポイント上がる。ミスが出ても次のホールで再度挑戦。やり続けて「ドライバーを高い確率で狙ったところへ打てる」自信をつける。



ホールに対して斜めにアドレスするのは意外と怖い。自信と慣れをより多く経験することでゴルフ偏差値が上がり「スコアをつくるためのドライバーショット」をマスターできる

ゴルフ偏差値  
**40**の  
人は

真ん中に向かって  
構えたら自分の  
スイングリズムに集中



“いいイメージ”をつくり出すと、ミスが出たときに余計に焦って2打目以降に悪影響を及ぼす。このレベルの人は、とにかく真ん中に真っすぐ構える。アドレスをしたら頭の中から打ち出す方向の意識を消し、カラダのリズムに集中する。リズムよく振れば大きなミスは出ない、という経験値を上げよう。

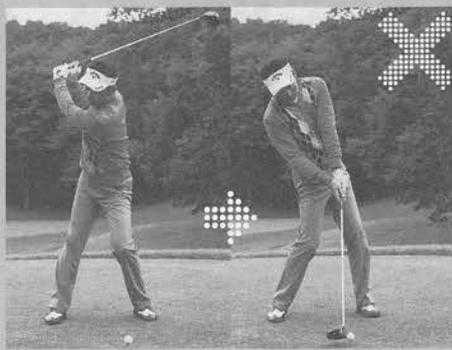
いいショットはいいリズムから。80台を出したことがあるなら、いいショットを打った経験があるはず。「どうしたらいいショットが出るのか」を再現して経験値を上げていく



## ライナーを打つ気持ちで 上から振り下ろす

朝イチで一番はずかしくてガツカリするのが「チョロ」。それを避けるために「絶対にチョロを出さない方法」を朝の練習で数球打っておこう。

ゴルフ偏差値が50以下の人は「なぜチョロが出るのか」を正しく理解できていない人が多く、間違った「対応策」をしてしまうためチョロの発生率を上げていることに気づいていない。「ヘッドを上からぶつければ、ボールは確実に上がる」事実を体感しよう。



「ボールを上げよう」とすると、ヘッドのお尻が落ちてフェースが空を向く。ボールに刃が当たってチョロになってしまうのだ



フェースにはロフト角があるので、ボールはフェースに当てさえすれば上がる。チョロをしないポイントは、ただそれだけなのだ

# ヘッドを上から 振り下ろして チョロ撲滅!

## 練習場で振り下ろし打法を試して不安を取り除く



確実にフェースにボールを当てるコツは「上から振り下ろすこと」。「いきなりやれといっても度胸が必要。まずは練習場で上から振り下ろす練習をして、ボールが上がることを体感しましょう」



レベル別ポイントをさらに活かす  
スイングテクも覚えましょう!

# コースの 左サイドを 的確にキープ するテク

## クラブを狙いどころに 向けて振り出す

もうひとつ朝イチでガツカリするのが「OB」。とくに多いのが「左を向いたのにもっともより大きくスライスして右OB」のミスだ。「スライスしないためにリストターンを強く意識するのは間違い。まずは弾道のイメージのつくり方を変えましょう。左を狙うのはボールを斜めに攻めるのではなく、頭の中で左サイドをセンターとした仮想ホールを攻めるイメージに置き換えること。そしてそこへクラブを振り出せば、ボールはつかまってOBまで曲がりません」



右にティアップして左を向いたのに大きくスライスするのは、アドレスと頭の中の風景がズれているから。左写真のように実際のアドレスは左を向いていてもホールに対してクロスする弾道のイメージがあると、カラダが開いたスイングになりやすくスライスが大きくなってしまふ



クラブをターゲットへ振り出せば自然なリストターンができ、スイングアークも大きくなるためつかまった曲がりにくい弾道を打つことができる

ゴルフ偏差値を上げれば  
もう  
90は打たない!

PART 1  
Driver



# OB連発を防ぐ ワンポイントを覚えよう

上級者でもOBを打ってしまうことはある。しかしゴルフ偏差値が高い上級者は、暫定球をしっかりとフェアウェイへ打ちOBを連発することは少ない。そこでOBを打ってしまったあとの再発テクをアドバイスする。

**OBの原因が  
わからなければ  
打ち方で対処する**

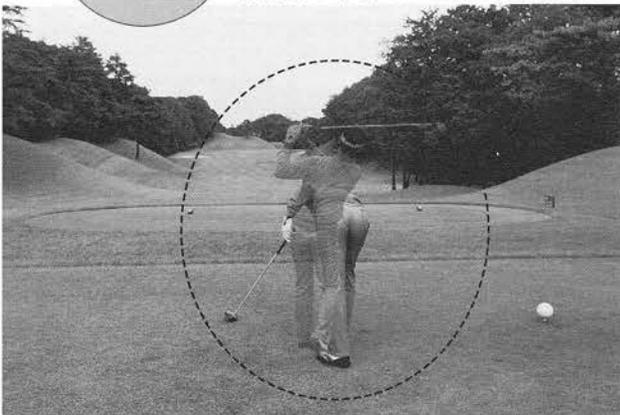
次にスコアを崩す原因が「OBの連発」だ。小暮は「ゴルフ偏差値が50以下の人は、OBの原因を勘違いして連発するケースが多いんです。対処法が間違っているので、OBの連発は避けられませんが、そこで「なぜOBになったのかわからない」場合の対処法をマスターしましょう。そして、自分のスイングがわかってきてから対処法をステップアップさせて「OBが出た原因」を修正する暫定球の打ち方をしましょう」という。上級者でもOBを打つことはある。ポイントはそこからスコアを破綻させないことなのだ。



焦りや恐怖心、そして間違った対応法がOB連発の大きな原因。連続したミスをしにくい暫定球の打ち方を知っておけば、OB連発の危険性は低くなる。

ゴルフ偏差値  
50の人は

同じ位置から  
振り方を変えて  
弾道を変えてみる



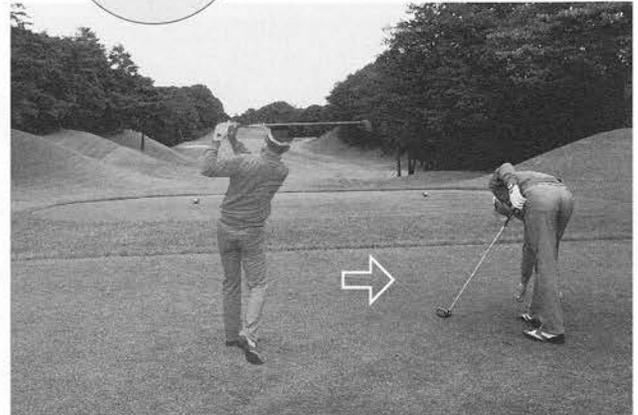
このレベルからステップアップするにはミスした原因を見つけ、プレー中でもスイングを調整する力をつける必要がある。「同じ位置でティアップすることで、OBを打ってしまった原因が見えやすくなります。そしてポイントは暫定球を打つとき、カラダの動き方やアドレスの仕方をちょっと変えることです」

「たとえば切り返しのタイミングをちょっと変えるのもアリです。スイング全体のリズムやインパクトのタイミングが変わり、違った球筋を打つことができるんです」



ゴルフ偏差値  
40の人は

ティアップの  
位置を変えて  
基本に戻る



OBが出てしまったら、ティアップの位置を変えてホールの方を変えよう。そして「朝イチ」と同じようにカラダのリズムに再度集中し直す。つまりミスが出たらつねに基本の「朝イチ」に立ち戻るのがポイント。プレー中は「直す」のではなく「基本に戻る」ことを意識すればミスが連続する確率が下がる。

グリップを少し短く握るのもいい。「1発目と環境を変えると、基本に立ち戻ったスイングをしやすくなります。位置を変える、向きを変える、握り方を変える、どれも効果大です」



アドレスのズレ



上体だけ向きが違うアドレスも振り遅れる原因のひとつ。上半身と下半身の動きが同調しづらいので、クラブが遅れてしまいがち

振り遅れ



振り遅れてカラダの右サイドでインパクトしてしまうと、どんなに手首を返してもボールをつかまえるのはむずかしい

「スライスを打ってしまったあと、ボールをつかまえようと手首を返す動作を繰り返す人をよく見かけます。ボールをつかまえればスライスしづらくなるのは間違いありませんが、スライスする最大の原因はリストターンではなく振り遅れなんです。右へスライスOBが出たら、振り切るためのアレンジをしてみましょう。クラブを振り切ればリストは自然にターンし、よりスクエアに近いインパクトをすることができます」

クラブを振り切れれば  
ボールはつかまる

# スライスOB が出たらクラブを 短く持ち近く立つ



クラブを短く持つとコンパクトに振れるので、同じスイングをしてもインパクトまでにクラブが間に合いボールをつかまえられる

もう  
90  
は打たない!

PART 1  
Driver



OBが出たら、左右別に  
このアレンジをしてみましょう!

# フックOB が出たら ボールの 位置を修正



「朝イチのドライバー」のコツ同様に、ヒッカケが出たらヘッドを振り出す方向をチェックしてフォローを大きく意識しよう

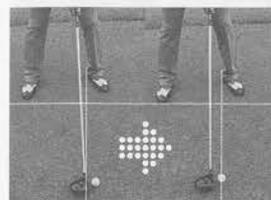
手首のコネ



カラダが止まりクラブが急にインサイドに巻き込まれることによって出るのが、フックやチーピンのミスだ

フックやチーピンが出たら、スイングではなくボールの位置をちよつとズラして構えよう。  
「フックやチーピンは、カラダの回転不足が原因で出ることが多いんですが、それを修正しようとする逆球、つまりスライスが出てOB連発につながる場合があります。なので、このレベルの人はボールの位置を調整しましょう。ボールを1個分右足寄りに、さらに手前側に入れる。すると、ボールを上からつかまえられるので低めのストレートボールが出やすくなります」

手首の返しを抑え  
ライン出しのイメージ



ボールを1個分右手前にする(上)ほか、ティを低くする(右)とヘッドが上から下りやすくなりヒッカケ防止効果がある

ボール位置を  
アレンジして  
ショットの方向性をアップ



ライン出し  
テクの  
ワンポイント  
です!

# もっているテクニックを 発揮させるためのコツを覚えよう

ゴルフ偏差値が高い人は、ナイスショットの打ち方を知っている。「どうしたら、ナイスショットが打てるか」を知っていれば、ミスが出たときに「なぜミスになったか」がわかるから対処ができる、というのだ。



「2打目をいいポジションから打つ」のが、いいスコアを出す秘けつ。そのためにはドライバーの偏差値を上げるのは大事なことだ

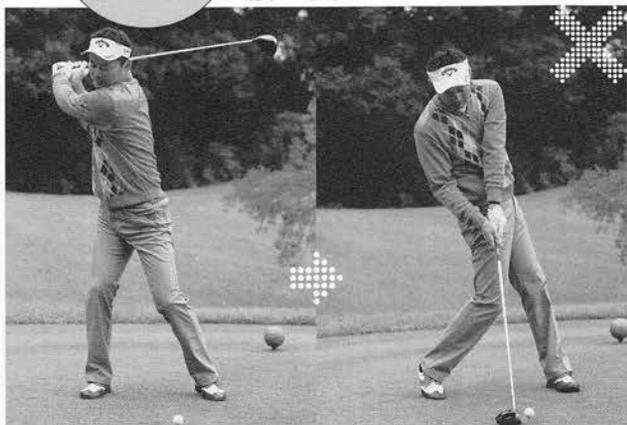
**カラダの動きを  
ひとつずつ意識して  
スイングし続ける**

「80台でまわったとき、どうやって打ってたっけ？」と、過去のプレーを思い出すができないのもゴルフ偏差値が低い証拠。

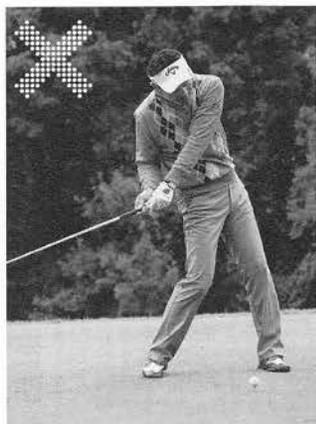
「うまい人は自分のスイングを理解しているの、たとえミスが出てもすぐに修正ができます。その修正ができないことがゴルフ偏差値の低い理由ともいえる。ではどうしたらいいか。ひとつずつ課題を設定してマスターしていく。そしてミスが出たら、修正法をやってみる。これを繰り返すことで、ゴルフ偏差値のアップが期待でき、コンスタントに90が切れるゴルフアーになれますよ」

ゴルフ  
偏差値  
**50**  
の  
人は

**カラダの正面での  
インパクトができるよう  
腰の向きをチェック**

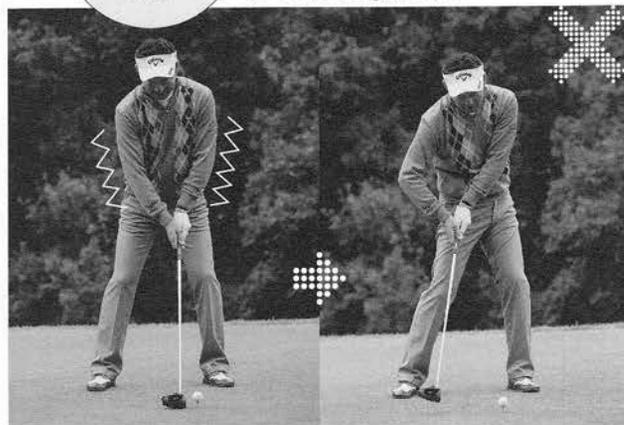


「カラダの正面からズレたインパクトは、スライスのほかチョロやテンブラ、チーピンといういろんなミスの原因になります。理由は、腰が開くことでカット軌道(写真上)になったり、手打ち(写真下)になってしまうから。安定した再現性の高いショットを打つポイントは、つねにカラダの正面でボールをヒットすること。腰でタイミングをとりながらインパクトをすと、カラダの正面でボールを捉えやすくなります」



ゴルフ  
偏差値  
**40**  
の  
人は

**腕のリキみだけを  
抜いたらあとは好きに  
クラブを振ろう**



「リキみは百害あって一利なし。腕がリキンでいる上級者はいません。腕にリキみがあるとヘッドが走らずボールがつかまらなかったり(写真上)、上体が突っ込んで極端なカット軌道(写真下)になりがち。まずは上体の力を抜いたスイングをカラダに染み込ませましょう」と小暮。「とくにスライサーに見かける腕のリキみ。腕をリラックスさせるだけでもヘッドが走ってボールがつかまり、スライス病が治ります」



# プロは自分のベストスイングを 3カ所でチェックしている！

つねに90を切るために必要なドライバーテクをゴルフ偏差値別に紹介したが、ゴルフ偏差値80のプロはドライバーを打つときなにを考えているのか。「90切りゴルフ ドライバー編」の最後に小暮の頭の中を覗いてみよう。

最後に  
もうひとつ  
アドバイス！

トップが収まれば  
80%はナイスショットが  
打てる

「大きな番手を正確に打つコツとして、正確なトップをつくることも大事」と小暮。

「トップでしっかりとクラブが正しく収まっていれば、自然とオンプレーンになりやすい。ゴルフ偏差値が低く、いいスイングの再現ができない人の多くは、トップが決まっています。フィニッシュでバランスよく立つよりも、正しいトップをつくるほうが安定したいショットを打つコツです」

## 小暮がスイング中に意識している3つのポイント

### 上体の前傾角をフィニッシュまでキープ

「上体の前傾をキープできれば、インパクトのズレはタイミングのみ。動きを正確に再現するためには、抑えるポイントは少ないほうがいい。前傾角をキープしてクラブをカラダの前に置き、大きいフォローを出す。ドライバーショットでチェックするポイントは、この3つで十分です」



「上体の前傾角を意識すると、軸に沿ったカラダの回転がイメージしやすい」(小暮)

### 両腕の長さを活かした大きなスイング

「飛距離はパワーではなく、スピードが生み出します。そのためにボクは『自分のでき得る最大のスイングアーク』をつくることを心掛けています。ポイントは、両腕をなるべく伸ばしたフォロー。両腕が『ピン』と伸びたフォローが、カラダの回転を100%活かしたヘッドスピードを生み出します」



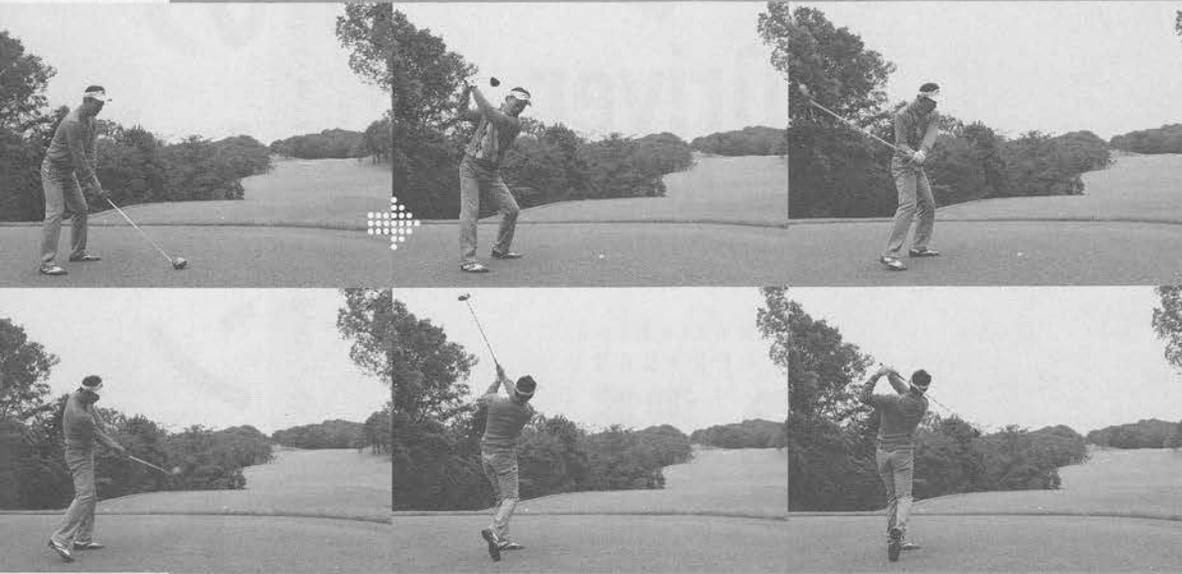
大きなスイングアークは自然とターゲットへクラブを振り出せるので、方向性もよくなる

### クラブはつねにカラダの前に置く

小暮スイングの大前提は、クラブをつねにカラダの正面に置くこと。「クラブをつねに自分のコントロール下に置いておく、という意味。クラブのコントロールなしに、ボールのコントロールはできません。スコアをつくるための、狙った場所へ正確にボールを運ぶコツです」



逆にどうしても飛ばしたいときは「あえてカラダからクラブをはずして、勢をつける」と小暮



## 正しいトップの位置の作り方



一番左の写真のように、クラブを水平に持つ。そのまま腕だけでクラブを右へ(2枚目)。腕はその位置のまま肩を90度回転(3枚目)。上体を前傾させて(4枚目)グリップを普段どおりに持ち直せば(5枚目)オンプレーンで振れる正しいトップのカチができる

ゴルフ偏差値を上げれば  
もう90は打たない!  
PART 1 Driver