

兼本貴司

ヘッドスピード

55.6 m/s

津曲泰弦

ヘッドスピード

53.7 m/s

石川 遼

ヘッドスピード

53 m/s

ゆっくり振ってちゃダメ!

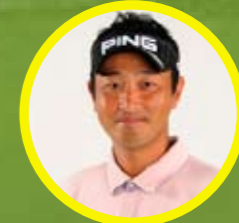
速く振る方が 真っすぐ飛ぶ!!

ゴルフの魅力はやっぱり豪快な飛ばしにある。
ゆっくり振っていたのではボールも飛ばない。
少しでも速く、ピュンとヘッドを加速させるためにはどうしたらいいのか?
石川遼やタイガーほどとは言わないまでも
ヘッドスピードを今より出すための方法を探ろう。

ネーサン・ユーバガン

ヘッドスピード

58.3 m/s



【解説】堀尾研仁

ほりお・けんじ / '71年生まれ。デビッド・レッドベターに師事し、ゴルフティーチングの道に入る。国内男女ツアーで多くのプロのコーチを務める

腰→肩→手元の順で
倍々に加速する!

2 肩

3 手元

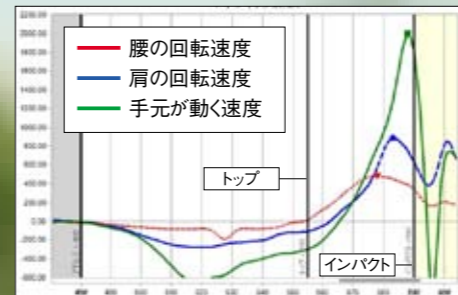
1 腰



今年全米プロで4日間戦った石川遼。トッププロは腰の回転がボクよりも速い、と感嘆する

速く振るメカニズム2

石川遼のスイングを見ると、見事なまでに腰が先行、肩がその後、そして手元と動いている。でもなぜそれで振り遅れ現象が起きないの?



石川遼の7番アイアンで計測したデータ

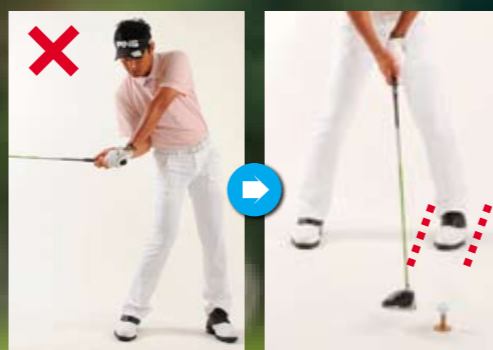
手元が減速直後ヘッドが最大に加速
石川遼の7Iのスイングのクラブを見ると、腰が先行した後肩が回転、その後に手元が最大加速をします。つまり3つの動



石川遼
上のグラフは7番アイアンで計測したデータ。腰が最高速を迎えた後、肩、手元と倍々に加速。クラブヘッドは手元の後に、手元の倍加速する

きに少しずつ時差があるので、エネルギーの効率が良く、倍々に加速していきます。そして、インパクト直前で手元がちよつと減速。この減速があるから、ヘッドが手元を追い越して最大に加速するというわけです。

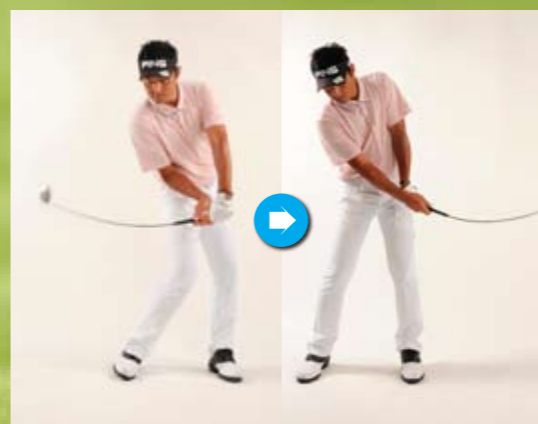
「腰を切る」を 実践してみよう



腰が動き続けると、手元をヘッドが追い越さないで、振り遅れになる

左足を内側に向けるように立つと、左サイドに壁ができて、腰が流れない

左サイドに壁を作りヘッドをしならせる
アマチュアが腰を早く回そうとすると、振り遅れになることがあるのは、手元や腰が動きっぱなしでこの減速がないから。インパクト付近で止めるような動きが必要です。それには構えた時、左足を内



腰が止まれば手元も止まるので、シャフトがしなり、ヘッドが加速する

側に向けて立つてください。すると体の左側がブロックされ、腰が動きっぱなしになりません。腰や手元が止まれば、シャフトがしなり、ヘッドが一気に加速するので。

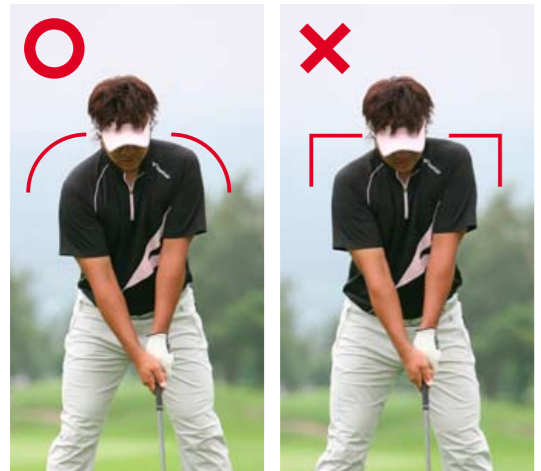
速く振る 1 ゴツ

ではプロ達は実際にどうやってクラブを速く振っているのだろう。軽く振っているようで、実際はすごく速いヘッドスピードを出すための秘訣を聞いた

2本の指でつかむように
グリップ

握る時は、右手の中指と薬指の2本がメイン。飛ばしは右手だが、5本指全部に力を入れるのは禁物

「右手の中指と薬指だけで サクッとクラブを上げる」



中指と薬指だけ力を入れると、ヘッドの重さを使える
全部の指に力を入れて握ると、肩や腕に力が入る

2本の指で握るから速く上げられる
飛ばし屋と言われていますが、そんなに猛スピードで振っているわけではありません。むしろ

自分のイメージでは、軽く振っている方かな。力を入れたら、速く振れませんか。握る時のポイントは、右手の中指と薬指の2本で、つかむように握る。飛ばしはやっぱり右手です。残りの指は添える程度に軽く握ります。5本の指全部でギュウギュウ握ってしまうと、腕や肩に力が入って、逆にヘッドの遠心力を使えなくなります。柔らかく握って、ヘッドをサクッと上げる。それが飛ばしのポイントです。
ただし速くクラブを上げるからと言って、手だけで上げるのは禁物。ちゃんと左肩を回して上体をしっかりネジったトップの形を作ることが重要であることは、言うまでもありません。

バックスイングを速くすれば
ダウンも速くなりますよ



【指導】津曲泰弦
つまがり・たいげん / '86年生まれ。ドライバー平均飛距離は296ヤード。ビッグドライブを武器に、サン・クロレクラシック4位タイほかの成績

速く振る 2 ゴツ

ベテランになっても若手に負けないくらい飛ばしたい、
と言う人は、兼本貴司が良いお手本になる。
彼の足の使い方をぜひ真似よう。

体重移動を使って 速く振る

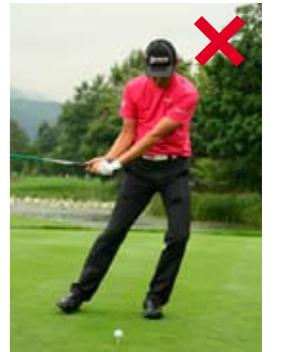
速く振るためには、下半身の力を使えばいいのです。足は手の3倍力があるんですから。足の力を使うためにボクはスタンスを広くしています。遠くにもそうですが、スタンスはいほど体重移動の幅が大きくなり、ヘッドスピードも速くなるからです。体重移動が苦手、という人にはこんな方法が。構えてから一度トップの位置までバックスイングすると、体重が右

足に移り、右ヒザに角度ができません。その角度を崩さないまま、もう一度アドレスの体勢に戻り、そこから本番に入る。右足に乗る準備ができているので、左足への体重移動もスムーズにできるでしょう。

スタンスが狭いと体重移動の力を利用できない



移動するといっても、ダウンで上体が左へ突っ込むのは禁物



右足から左足へ大きく体重が移ると、下半身始動で腕も動くので、ヘッドが加速する



足元を大きく使える裏ワザ!

一度トップで右ヒザが角度を 一度作ってから振る

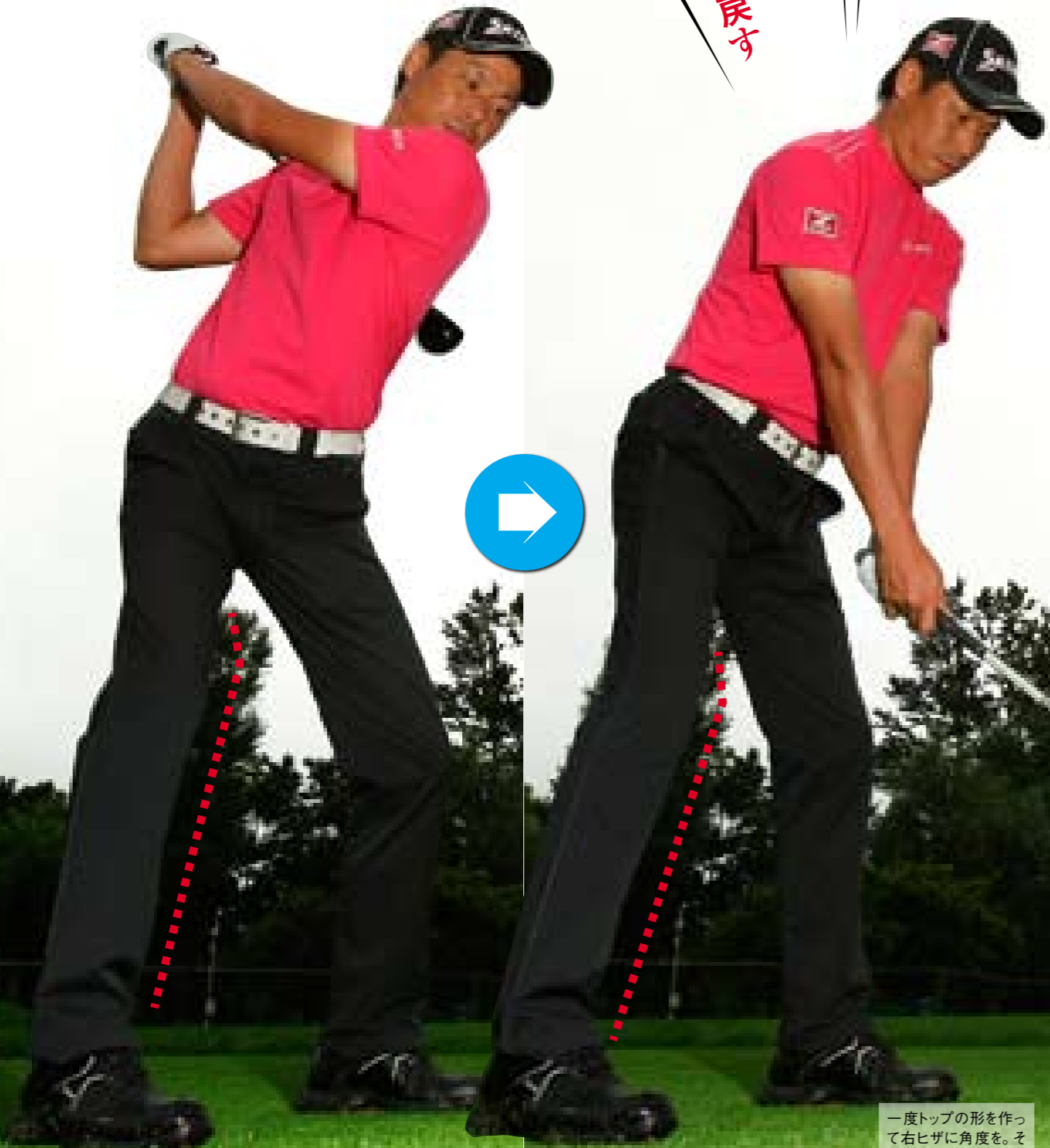
トップを作ってから
アドレスに戻る



一度トップの形を作って右ヒザに角度を。それからアドレスに戻してそのままテークバックすれば、右足に体重がしっかり乗る

【指導】兼本貴司

かねもと・たかし / '70年生まれ。アラフォー代表の飛ばし屋。平均ドライバー飛距離は290ヤード。今季、三菱ダイヤモンドカップゴルフで初優勝



速く振る 3 ゴツ

速く振って距離が出て、結果的に曲がってしまったら意味がない。そうしないためには、両ヒジが大事。ボールをコントロールするコツを最後に聞こう。

両ヒジを胸の前に出し、腕が体から離れないようにする。

両ヒジを胸の前に出し、腕が体から離れないようにする。



両ヒジを下に向けていなければ 速く振っても曲がらない

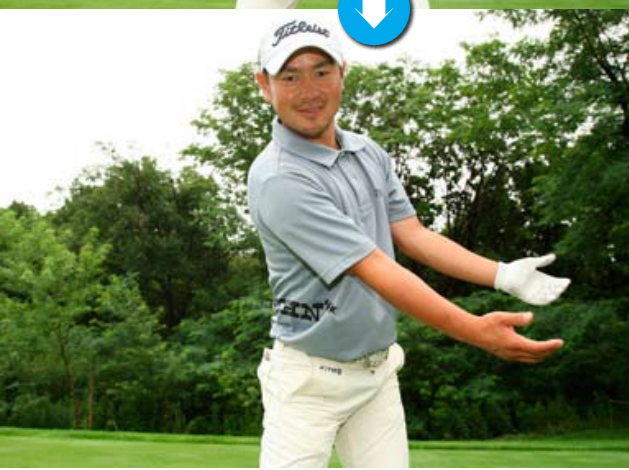
速く振っても腕が体から離れない

ツアーの中では小柄なボク。それでもそこそこ飛ばしています。それは効率的にクラブを振っているから。つまり結果的にはクラブを速く振っているから

でしょう。

その時のポイントは両ヒジにあります。両腕を胸の前に出したら手のヒラを上に向けて、ヒジを体につけるようにする。それからグリップをします。両ヒジが体に付いていれば、両ワキも空きません。ワキが空

くと、手と体の動きがバラバラになってミスショットが出てしまいます。逆にワキが締まっていれば、いくらクラブを速く振っても、体の動きに手が同調するのでインパクトも正確になり、ボールが曲がることもありません。



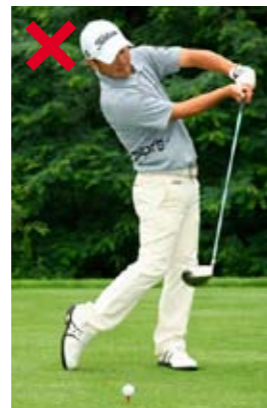
両ヒジが下向きなら、ワキが締まるので、腕は胸の回転と一緒に動き、ボールが曲がることはない



両ワキが締まっていれば、インパクトも正確になり、ボールが曲がらない



バックスイングで右ワキが空くと、アウトサイドに上がり、カット軌道で引っかけ



フォローで左ワキが空くと、フェースが開いて入り、ボールがつかまらずにスライス

【指導】上平栄道

うえひら・まさみち / '77年生まれ。158センチと身長は低いが、ヘッドスピード49.4m/sで270ヤードは軽く飛ばす。昨季、チャレンジトーナメントの賞金王