



ドライバー完全攻略術

From : アオイ

あなたは次のように悩んでいませんか？

「ドライバーの飛距離がでない…」

「ドライバーショットがスライス、フックになる」

「ドライバーショットが安定しない」

もしそうなら、この特別レポートがお役にたてるでしょう。

1 ラウンドにドライバーを使う回数は約 14 回。

ドライバーショットが上手いけば、そのホールは「攻めのゴルフ」が出来ます。ドライバーショットが上手く行かないと「守りのゴルフ」になります。

昔から「パットイズマネー、ドライバーイズショー」とは言われていますが、「ドライバーの成否がスコアに大きく影響する」という事が近年の研究でわかってきました。

ドライバーショットの成功はスコアアップにも重要ですが、なによりもドライバーショットが良いとゴルフが面白くなります。

飛んで曲がらないドライバーショットを打てると「パーオンをしてパー、バーディーを狙うゴルフ」が出来るようになります。

ドライバーのミスを減らし、飛距離を伸ばす厳選ポイントをご紹介します。是非お試しください。

まずは簡単な自己紹介をさせてください。

著者：アオイ プロフィール

元大学ゴルフ部部員。運営するゴルフメルマガは読者29000名以上（2017年3月28日現在）。個人が運営するゴルフメルマガとしては日本最大の読者数を誇る。2006年に読者の投票により34000誌の中からまぐまぐ大賞を受賞。



レッスンがわかりやすいとゴルフに熱心な読者が増え続けている。

メルマガ読者からベスト更新、エージシュート、飛距離アップなど、喜びの声が多数届いている。

■実践者の声

アオイに届いている感想をご紹介します。

『飛距離が30ヤードアップ！スコアも大幅に改善！』

津田 達也さま 滋賀県 46歳 男性 ゴルフ歴4年 平均スコア98
今までナイスショットでも 200ヤードしか飛んでいなかったですが、
230ヤードほど飛ぶようになりました！30ヤードの飛距離アップです。
今までのスコアは110～120でしたが、コンスタントに100前後になりました。
今回、参考にさせていただき本当に良かったと思っています。
ありがとうございました！

『会社のコンペで優勝！「ベストスコア73」を達成！』

安藤様 73歳

昨年秋にエイジシュートを達成しました。会社のコンペで「73」でラウンドしました。それは突然にやってきました。先生のメールを読んで努力してきた結果だと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

『おかげさまで80台を出せるようになりました』

亀井様

お世話になっております。ご講義を今までいただき感謝しております。
おかげさまで80台を数回出せるようになりました。有難うございました。

『今までに目にしたものの中で一番判りやすく明快』

高島様

おはようございます。いつもお世話になっております。今回の解説は私が今までに目にしたものの中で一番判りやすく明快でした。先ほど室内でちょっと試してみましたけれど、感覚的にも私にぴったり来ます。教えて頂きましたことを基本に早速練習に励みたいと思います。ありがとうございました。今後のますますのご活躍を期待しております。

『150ヤードを8番で打てるようになりました』

内川 高俊さま 山形県 59歳 男性 会社員 ゴルフ歴 30年

アイアンの飛距離が伸び150ヤードを8番で打てるようになりました。
急に飛距離が伸びたので距離感が合わなくグリーン周りで苦戦しております
(笑)

などなど、たくさんの嬉しい感想を頂いていますが、ほんの一部をご紹介します。
せて頂きました。

それでは本題に入りましょう。

■ 飛距離が出るドライバーの打ち方 (早ぶりを防ぐ方法)

『遠くへ飛ばそうとしなければボールは遠くに飛ぶ』

と言ったのはメジャー7勝をあげたサム・スニード。

あなたも「軽く振った方が飛んだ！」という経験はありませんか？

腕の力で飛ばそうとしても飛距離は伸びないものです。ではどうすれば飛距離は伸びるのか？

(1) 極限まで腕と手首を脱力

早ぶりで飛距離を落としている方は腕と手に力が入っているケースが多いです。こんなドリルがおすすめです。

「ぶら～ん、ぶら～ん」とボールの上で素振りをします。

ボールを後ろに飛ばさないように注意してください。

ボールをティーアップせずゴムティーをパシン、パシンと打つのも良いです。

徐々に力を抜いていきます。ボールを打たないので、力を抜くことができます。

「これ以上無理！」というほど腕と手首から力を抜いて素振りをします。

力を抜いた素振りでは早ぶりはできません。自然とゆったりしたスイングになります。

（２）腕の力が抜けたらボールを打つ

腕の力が完全に抜けたら、そのままボールを打ちます。無駄な力が抜けた状態でボールを打てます。「腕の力を抜くと飛距離が伸びる」を体験して下さい。

（３）素振り４回でボールを１球打つ

ボールを打とうとするとついつい力が入りやすいです。

- ・素振り４回

- ・ボールを打つ１回

これを１セットで練習しましょう。

飛距離が出るドライバーの打ち方（早ぶりを防ぐ方法）をご紹介しました。

長くなったのでまとめます。

（１）極限まで腕と手首を脱力

（２）腕の力が抜けたらボールを打つ

（３）素振り４回でボールを１球打つ

スイングを直す時は極端な動きで直すと効果的です。

「早ぶりになっているな・・・」と感じたらまずはコレを試して下さい。

「腕や手に力が入っていないかチェックする」

もしそうなら、、、

「腕と手から限界まで力を抜いた素振りをする」

「素振り4回、ボール1球打つ。これを繰り返す」

をお試し下さい。

無駄な力が抜けると飛距離がでやすいですよ。

■スムーズな重心移動で飛距離を伸ばす方法

以前、メルマガ読者さんにこんな質問を頂きました。

=====

フィニッシュで体重が右足に残ります。

何か良い方法はないでしょうか？

=====

フィニッシュで右足に体重が残るなら飛距離をロスしている可能性が高いです。重心がスムーズに左に移動するとヘッドスピードがアップしますよ。

大切なのは「タイミング」です。

ポイントは2つ。

「バックスイングで右足を踏む」

「ダウンスイングで左足を踏む」

歩いているのと同じです。

ダウンスイングのきっかけとして「**左足をはかるく踏む**」というイメージです。

スムーズに体重が左に移動できるとヘッドスピードがアップしますよ。

もしあなたが「フィニッシュで体重が右足に残る」と悩んでいるなら

「ダウンスイングで左足を踏み込む」を試してはいかがでしょうか？

■ 飛距離が出るドライバーの打ち方（振り遅れを防ぐ方法）

「振り遅れを直すにはどうすれば良いのか？」

振り遅れとはダウンスイングで体の動きに対して腕やクラブが遅れすぎている状態です。

振り遅れるとスライスや飛距離ロスにつながります。

振り遅れにはいくつかの原因があります。今回は3つの原因と対策をご紹介します。あなたに当てはまるケースがないかご確認下さい。

（１）バックスイングが早い

いつもは安定しているのに、突然不調になる場合は「リズムが早い」という可能性が高いです。無理に飛ばそうとしたり、久しぶりのラウンドの場合に多いです。リズムが早いと体の回転に対して腕やクラブがおいつかずに振り遅れになります。

この場合は「クラブの重さを感じながら、気持ち良いリズムでスイングする」これで解決します。

「テークバックが早い」という場合は「棚の上にある荷物を両手でとる」というイメージもオススメです。荷物を取る時にスピードをだす人はいません。

自然なスピードになりやすいです。リズムが早くなったために振り遅れるのは中級者、上級者に多いです。

（２）過度な体重移動

必要以上に体重移動を行うと、振り遅れになりやすいです。最近のクラブは体重移動よりも体の回転をメインにした方が良いです。その方が飛距離も伸びますし、方向性も安定します。

こちらの動画が参考になります。

※動画のリンクを**右クリック**して、**新しいタブで開く**とレポートを開いたまま動画を再生できます。

【動画】ジェイソンディーとロリー・マキロイ スイングスロー再生

<https://youtu.be/TrHdgq7rFsc>

注目していただきたいのは、バックスイングで下半身が右に動いていないこと。「テークバックで右膝を動かさない」がオススメです。

（３）バックスイングで腕を使いすぎ

振り遅れの原因としてアマチュアにとっても多いケースです。「バックスイングを腕でヒョイと上げている」この動きは振り遅れになりやすいです。

飛距離が落ちますし、スイングが安定しません。

バックスイングを腕でヒョイと上げると腕が体の正面からはずれます。

腕が体の正面からはずれた状態でバックスイングを開始するので、インパクトでも腕が体の正面に戻りにくいです。一度、腕が体の正面からはずれるとスイング中に戻すのは大変むずかしいです。

腕が体の正面からはずれないようにバックスイングをする必要があります。

大切なのは「**テークバックの始動**」

テークバックの始動で「腕と肩でできる三角形をくずさない」ができれば振り遅れを防ぎやすいです。

* * *

飛距離が出るドライバーの打ち方（振り遅れを防ぐ方法）をご紹介しました。

「振り遅れは腕の振りが不足している」と思う方が多いですが。多くの場合は「テークバックの初期」で振り遅れの原因が発生しています。

「3つのうち当てはまっているものがないか？」をご確認ください。

■ 飛距離がアップするグリップのV字

「グリップのV字、、、できていますか？」

熱心なあなたもご存知のとおりゴルフはグリップが大切です。グリップを少し直すだけでショットが安定し飛距離が伸びることも多いです。

（１）右手のV字は必ずしめる

右手の親指と人差し指の間が大きく開かないようにしましょう。右手親指の腹と人差し指の内側でクラブを挟むように握ればo kです。V字がしまっていないとトップでクラブがグラグラと動きます。すると、ショットが不安定になりますし飛距離が落ちてしまいます。V字をしめることでトップが安定します。飛距離が伸びて方向性も安定するわけです。

（２）「Vの字」は右肩を指す

右手の親指と人差し指の付け根で「Vの字」ができます。その「Vの字」が右肩を指していることを確認してください。



以前は右手のV字がアゴをさすグリップが主流でした。しかし、今はV字が右肩を向くストロンググリップが主流です。

ストロンググリップはグリッププレッシャーを強めなくてもクラブを振れるのでリストを柔らかく使えます。リストを柔らかく使えるのでヘッドが走りやすくなります。ヘッドが走るので飛距離がアップします。

スライスに悩んでいる方は右手のV字がアゴをさしているケースが多いです。

ほんの少しストロングにするだけでスライスが直ることも多いです。

右手のV字は昔から世界中のゴルファーが採用してきました。今もその重要性は変わりません。それはグリップのV字がゴルフにおいてとても大切だからです。

この機会に「右手のV字が緩んでいないか？」「右手のV字の方向がずれていないか？」の2つをチェックしてください。ボールを打たなくても自宅で直せますよ。応援しています！

■ 軽く振っても飛距離が出るドライバーの打ち方

「肩から力が抜けて、ようやくゴルフも人生も一人前」

と言ったのは全米女子アマを6度制したグレナ・コレット。

あなたも「軽く振った方が飛んだ！」という経験はありませんか？

勉強熱心なあなたもご存知のとおり「無駄な力み」をとれば飛距離が伸びます。ショットも安定します。どうすれば「無駄な力み」は取れるのでしょうか
力みを取る方法はいくつかありますがその中の3つをご紹介します。

（１）両足をしっかりと踏みしめる（意識するのは下半身）

「力まないためには、手や腕の力を抜く」ということがポイントですが、意識してもなかなか上手くいかないものです。そんなときは、意識する場所を変えてみましょう。意識を腕や手ではなく、「下半身、両足をしっかりと安定させる」これを意識します。

「アドレス時に両足をしっかりと踏みしめる」意識を上半身ではなく下半身にむけます。自然と上半身の力が抜けていきます。

（２）アドレスの時間を短くする

アドレスで構えてからの時間が長いと徐々に力が入ってしまいます。アドレスの時間が短い方が飛距離はでるものです。

「サッと構えて、サッと打つ」

プレーも早くなりますし、メリットは多いです。

アドレスの時間を短くするようにルーティンを見直してみませんか？

（３）トップでクラブの重さを感じる

「クラブの重さを感じる」

ゴルフに熱心なあなたなら何度も聞いたことがあるでしょう。

「何度も聞いたことがある」というのは重要だからです。

トップでクラブの重さを感じられない場合は、力んでいる可能性が高いです腕の力ではなく、肩の回転や背筋でバックスイングをします。腕は余計なことをしない。腕に力が入るとクラブの重さを感じることはできません。

軽く振って飛ばすためには「トップでクラブの重さを感じる」もオススメです。

軽く振っても飛距離が出るドライバーの打ち方をご紹介しました。長くなったのでまとめます。

（１）両足をしっかりと踏みしめる（意識するのは下半身）

（２）アドレスの時間を短くする

（３）トップでクラブの重さを感じる

筋肉が早く動くためには筋肉を緩めないとダメです。力を入れた状態では身体は素早く動けないのです。

まずはコレをチェックして下さい。

「トップでクラブの重さを感じるか？」

クラブの重さを感じないなら腕に力が入りすぎているかもしれません。

『遠くへ飛ばそうとしなければ ボールは遠くに飛ぶ』と言ったのはメジャー7勝をあげたサム・スニード。あなたも今より軽く振ると飛距離が伸びるかもしれませんね。

■ ゆっくり振って飛距離を伸ばす方法

ジャック・ニクラウスは「力を抜け」「ゆっくり振れ」をいつも念頭において練習をしていたそうです。適度なリズムでスイングをできるとショットが安定しますし飛距離も出ます。では、、、どうすれば早振りを直せるのか？

■ ゆっくり振ると飛距離が出る理由

「テークバックはできるだけゆっくりが良い」といったのは「プロより強いアマチュア」と称された中部銀次郎です。

宮里藍プロも正確なショットを打つためにゆっくりテークバックを重視しています。

※動画のリンクを**右クリック**して、**新しいタブで開く**とレポートを開いたまま動画を再生できます。

【動画】宮里藍プロのドライバーショット

<https://youtu.be/5ms9Vho4FSg>

イ・ボミ選手もゆっくりとしたテークバックです。

【動画】イ・ボミ選手のラウンド練習風景

<https://youtu.be/CAk-smHEyfI>

なぜ、ゆっくりテークバックが良いのか？

テークバックをゆっくりすると、次のメリットがあります。

- ・肩の回転でバックスイングができる（リズムが早いと腕を使ってクラブを上げてしまう）
- ・腕の動きが少ない腕の動きが少ないので、アドレスで構えた場所にインパクトでクラブが戻りやすくスイングの再現性が高い
- ・芯でボールを打ちやすい
- ・肩を充分にまわせるので飛距離が伸びる

などなど、、、結果として「スイングが安定」し、「飛距離が出る」というわけです。

■最適なリズムでスイングする方法

では、、、ひたすらゆっくり振れば良いのか？と聞かれれば答えは「ノー」です。

多くのプロが「ゆっくり振る」を意識しているのは意識しないとリズムは速くなりやすいから。あなたにとって最適なリズムを見つける方法をご紹介します。

（１）いろいろなスイングスピードを試す

自分の体感で結構です。スイングスピードを５０％、７０％、９０％、１２０％・・・というように、複数のリズムを試してください。その中で「一番気持ち良いリズム」を探します。

殆どの場合、「一番気持ち良いリズム」で一番スイングが安定します。

芯で打てるようになり、飛距離も伸びることが多いです。

（２）ラウンド前の練習は「リズム重視」

リズムは素振りで整えると良いです。ボールを打つとついついリズムが速くなりますから。ラウンド前にリズムを整えましょう。

ラウンド前の練習ではあまり細かいことを考えずリズムを整えるために練習します。「**1回素振りして1球打つ**」これを淡々と繰り返すとリズムが整いやすいです。

ゆっくり振って飛距離を伸ばす方法をご紹介しました。

長くなったのでまとめます。

(1) いろいろなスイングスピードを試す

(2) ラウンド前の練習は「リズム重視」

飛距離が伸びると自分のゴルフに自信を持てるようになります。飛距離をロスする原因は沢山あります。それを取り除きましょう。

あなたの飛距離はまだまだ伸びますよ。応援しています！

■ 飛距離が出るドライバーの打ち方

(テークバックで左肩がまわるアドレス)

「テークバックで左肩がまわらない・・・」

勉強熱心なあなたは飛距離を伸ばすには「肩の回転が重要」だをご存知でしょう。ゴルフが上手い人はテークバックで左肩がスムーズにまわります。

左肩がスムーズにまわると、、、

- ・ 打ち急ぎがなくなる
- ・ トップでほどよい「間」ができる
- ・ 左右に体がブレなくなる
- ・ 軸がブレないのでヘッドが走る

などなど、ショットは安定しますし飛距離も伸びます。

ではどうすればテークバックで左肩がスムーズにまわるようになるのか？

多くのゴルファーが顔の真正面でボールを見ながらアドレスをします。

すると「アゴを引いた状態のアドレス」になります。

この「アゴを引いた状態」というのが、左肩がスムーズにまわらない原因になります。バックスイングでアゴが邪魔になり、肩の回転がスムーズに出来なくなります。

無理に肩を回転しようとする、肩でアゴを動かすのでスイング軸が動きまわります。スイング軸がズレるのでショットが安定しません。

肩がまわらないと打ち急ぎになります。「早ぶり」、「手打ち」の原因にもなります。フックやスライスの原因にもなります。ではどうすれば良いのか？

（１）アドレスで後ろ髪を少し引かれるイメージ

アドレスをした時に「後ろ髪を後ろに少し引っ張られる」をイメージして顔を少しあげる。

（２）ボールを下目線で見ると

顔を上げると「ボールを下目線で見ると」状態になります。



これでOKです。アゴを少し上げることで、バックスイングで左肩がスムーズに回転します。すると捻転が大きくなり飛距離が伸びます。フォローでは右肩がアゴの下に入ります。力いっぱいスイングしても、スイング軸がぶれなくなります。軸がブレなくなるので、スライスやフックも防止できます。

* * *

テークバックで左肩がスムーズにまわるアドレスをご紹介しました。

長くなったのでまとめます。

- (1) 後ろ髪を引かれるイメージで頭をあげる
- (2) ゴルフボールを下目線で見ると

「アゴを1センチほど上げるだけ」です。

アドレスでは、このわずかな違いがスイングに大きな影響を与えます。

「バックスイングがスムーズに出来ない」

「バックスイングで左肩がまわらない」

という場合は「アゴを1センチほど上げる」をお試し下さい。参考になれば幸いです。

■ドライバーの飛距離アップ（肩のラインは正しいですか？）

『ドライバーショットが安定しない、飛ばない・・・』と悩んでいませんか？

優秀なメルマガ読者であるあなたもご存知のとおり、、、飛んで曲がらないボールを打つためにはアドレスが大事です。ドライバーのアドレスでとても多い間違いがあります。

「ドライバーだけ肩のラインがオープンになる」という間違いです。

アドレスが良くなるとショットが安定して飛距離が伸びますよ。

■ドライバーの飛距離アップ（肩のラインをチェックしよう）

（１）ドライバーは肩のラインがオープンになりやすい

本人は気づいていないケースも多いのですが「ドライバーだけ肩のラインがオープンになる」という方は多いです。アイアンのアドレスは良いのにドライバーだけ肩のラインがズレる。

なぜ、ドライバーだけ肩のラインがオープンになるのでしょうか？

それは「ボールの位置が体のセンターより左側だから」です。

一般的にドライバーショットのボール位置は「左足かかとの前」です。これはアッパーに打つために正しいボール位置です。しかし、そのために肩のラインが左を向きやすいのです。

ボールの位置が左足かかとの前（アッパーにボールを打つため正しい位置）

↓

ボールが正面の中心より左にあるので右肩が前にでやすい

↓

肩のラインがオープンになりやすい

↓

テークバックがアウトサイドにあがりやすい

↓

ダウンスイングがインサイドアウトになりやすい

↓

上から鋭角に打つ起動になる

↓

スライスになりやすい

↓

方向性が安定せず、飛距離も落ちる

アイアンでは体の正面にあるので肩のラインはターゲットラインと並行にしやすいです。ドライバーはアイアンに比べて肩のラインが左を向きやすいのです。

（２）肩のラインをチェックする方法

肩のラインはとても重要です。ドライバーを持った時のアドレスをチェックしてみてください。

シャフトを胸の前に当てます。「飛球線のラインと平行になっているか？」をチェックします。セルフチェックも行いますが定期的に他の人にチェックしてもらうと良いです。

両足のラインは多少、オープンでもクローズでも良いのですが肩のラインは必ずスクエアになるようにしましょう。

アドレスが良くなると方向性が安定して飛距離が伸びますよ。

■ ドライバーの打ち方（狙った方向に構える方法）

以前、メルマガ読者さんにこんな質問を頂きました。

=====

ボールが右に飛びます。練習場ではうまくいくのですがコースではダメです。

アドレスの向きが間違っているかもしれません。

何か良い方法はないでしょうか？

=====

アマチュアゴルファーの8割が「右を向いてアドレスをしている」と言われています。

■アドレスで右を向くとスイングも狂いやすい

アドレスで右を向く癖があると・・・ドライバーは右OBになりやすい。

グリーンを狙ったショットは右に外す。（右バンカーに入りやすい）など、、、せっかくスイングが良くても狙った場所に打てません。

アドレスで正しい方向を向いていないとボールが右に出るだけでなく、もっと深刻な問題も起こります。

アドレスで右を向くと左にボールを打ちたくなります。無意識のうちにアウトサイドイン軌道になりやすいです。ボールの位置もズレやすいです。

アドレス「右を向く」だけでいろいろな問題が発生するわけです。

「ボールが右に飛ぶ」という場合はあわててスイングを直してはいけません。アドレスで右を向いているケースは多いです。

■まずは現状チェック

（１）いつもの手順でアドレスする

これは「現状のチェック」なので、いつもの手順にしないと意味がありません。いつもと全く同じプレショットルーティンで、アドレスをします。

(2) アドレスした状態からクラブを地面に置く

足の位置を変えないように両足のかかとにつくように持っているクラブを置きます。正しくアドレスをできていれば地面においたクラブは目標方向に向いているはずです。

(3) アドレスをとりてクラブの向きをチェック

クラブをおいたら後方からチェックしてみましょう。クラブが目標方向に向いているならokです。方向がズレているならこれが最優先課題です。アドレスの向きがズレているならスイングの練習をしても意味がありません。

アドレスの向きは本人が思っているよりズレやすいです。

もしかするとあなたも気づかないうちに右を向いているかもしれません。

ぜひ、定期的にチェックしてください。

■正しい方向にアドレスする簡単なコツ

正しい方向にアドレスする簡単なコツをご紹介します。

とっても簡単な方法です。「スパットをボールの前後で2箇所見つける」

スパットとは目印のことです。

ボールから目標方向に50cmほど離れたところにスパット（目印）を見つけます。スパットとして利用するものは、ディボット、色の違う芝、小枝など、落ち葉などなんでもいいです。

スパットを利用すると、目標方向に正しくアドレスをしやすくなります。

さらに、目標方向とは逆側にもスパットを見つけます。

2つのスパットの間、ボールがあるようにします。ボールをはさんで2つのスポットがあると練習場でボールを打つのに近い状態になります。

正しい方向にアドレスするのがとても簡単になります。

狙った方向にかまえられるとゴルフが楽になりますよ。

■安定したドライバーショットの打ち方 (スウェーを防ぐ方法)

「ゴルフバックの中で最も大切なクラブを3本選ぶとしたら何か？」

この問いに伝説のゴルファー、ベン・ホーガンは

「1にドライバー 2にパター 3にウェッジ」

と答えたそうです。

上手いプレーヤーはドライバーのショットが安定しています。特にアマチュアゴルファーがスコアを崩す一番の原因はドライバーのミスショットです。

ドライバーショットが安定しているとスコアを大きく崩さずに済みます。

ドライバーのミスショットの主な原因の1つが「スウェー」です。

■なぜ「スウェー」はダメなのか？

なぜスウェーになると飛距離が落ちてスイングの再現性も悪くなるのか？

そのあたりについてお話しします。

（１）スウェーをすると「肩が回らない」

飛距離を出すにはバックスイングで肩をまわす必要があります。バックスイングで肩が十分に回らないと悩んでいる方は多いです。

もしかすると、あなたもそうかもしれませんね。あまり知られていませんがスウェーをすると肩が回りにくくなります。

バックスイングで右腰を右に突き出すとスイング軸がぶれて肩が回らないのです。試しに右側に腰をスライド（スウェー）させて肩を回そうとしてみてください。腰に邪魔をされて肩がまわらなくなります。

「肩が回らない」「飛距離が出ない」と悩んでいるならスウェーになっていないかチェックしましょう。

「体が硬くて肩がまわらない」と思っているゴルファーは多いですが、、、
本当の原因は「体の硬さ」ではなくスウェーのために肩がまわらないというケースは多いです。

（２）スウェーをすると「体重が左に残る」

「バックスイングで体重が左に残る」と悩んでいる方は多いです。スウェーをするとトップで体重が左側に残りやすくなります。

右側に腰をスライド（スウェー）させると体の右側が伸びます。するとトップで左に体重が残ります。トップで左に体重が残るとインパクトからフォローで右側に体重が移動します。

リバースピボットと呼ばれる初心者に見られる悪い動きの代表です。

リバースピボットになるとスイングのパワーはボールに伝わりません。

大きな飛距離ロスになります。

■スウェーを直す簡単なドリル

スウェーを直す簡単なドリルをご紹介します。

（１）通常通りにアドレスをする

まずはいつもと同じようにアドレスをします。

（２）右足カカトを５ミリ～１センチほど上げる

右足のカカトを少し浮かせた状態です。靴の中で５ミリほどあげるだけでも効果はあります。

（３）トップまで右カカトを浮かせた状態でテークバック

カカトを少し浮かせた状態でテークバックをします。ダウンスイングはいつも通りで気持ちよく振りぬきましょう。右カカトを浮かせることで右ヒザ、右腰が右に移動しにくくなります。下半身が右に移動しないので、上半身はクルッと回転します。

* * *

安定したドライバーショットの打ち方（スウェーを防ぐ方法）をご紹介しました。ゴルフが上手い人でも気づかないうちにスウェーになってしまうことがあります。

バックスイングでわずかに右に腰がスライドする。そのわずかな動きがショットの再現性を落とし飛距離を落とします。

ぜひ定期的に「スウェーをしていないか？」をチェックしてください。

■ ドライバーの打ち方（上半身の起き上がりを防ぐ方法）

「どうすれば飛距離はでるのか？」

勉強熱心なあなたもご存知のとおりゴルフは飛距離が出ると有利です。飛距離がでるゴルファーはスイング中に前傾姿勢をキープできています。

前傾姿勢をキープできると

- ・ ショットが安定します
- ・ 飛距離がのびます

インパクト時に上半身が起き上がって前傾角度が変わってしまうケースが多いです。アドレスの際に作った前傾角度はトップからフィニッシュまで変わらないのが理想。多くのゴルファーはインパクトで上半身が起き上がります。

（１）前傾姿勢が変わっていないかチェック

まずは「前傾角度が変わっていないか？」をチェックしてみましょう。方法は簡単です。クラブを持たず、お尻を壁につけてアドレスします。そのままシャドースイングをします。インパクトでお尻が壁から離れたら前傾角度が変わった証拠です。

（２）理想のスイングを確認

でも本当にお尻の位置は変わらないのが正しいのでしょうか？

タイガー・ウッズ選手のスイングで確認してみましょう

※動画のリンクを右クリックして、新しいタブで開くとレポートを開いたまま動画を再生できます。

【動画】タイガー・ウッズ選手 ドライバー スローモーション

<https://youtu.be/a1eEJqJ5USg>

次のタイミングに注目です。アドレス（２０秒）インパクト（３２秒）



アドレス時とインパクトでお尻の位置が変わっていないのがわかります。

（３）前傾をキープするドリル（壁にお尻をつけてシャドースイング）

次に前傾をキープするドリルをご紹介します。チェックで行ったドリルと同じです。

- ・ 壁にお尻を付けた状態でアドレス

・常にお尻の一部分が壁から離れないようにしてシャドースイング

インパクトでの起き上がりを防止できます。練習場では柱、壁、ゴルフバック、椅子の背などを利用すると良いでしょう。

* * *

ドライバーの打ち方（上半身の起き上がりを防ぐ方法）をご紹介しました。

前傾姿勢のキープが出来ていないゴルファーはとても多いです。

まずはコレをチェックしてみてください。自宅でもオフィスでもできます。

↓

「アドレスでお尻を壁につけてシャドースイング」（机や椅子でもo k）

「インパクトでお尻が壁から離れたら前傾角度が変わった証拠」

どうでしょうか？

出来ていなかったらご紹介したドリルをお試してください！

前傾姿勢をキープできるとショットが安定し飛距離が伸びます。

■ドライバーの打ち方（フック、チーピンを直す方法）

ドライバーのフック、チーピンを直す方法はいくつかありますがその中の1つをご紹介します。

（１）「右手の返し」が強すぎませんか？

飛距離を伸ばしたいと思うと気づかないうちに「右手の返し」が強くなりやすいです。中級者がフックに悩むのは「右手を使えているから」です。ヘッドが返りすぎているのです。右手を積極的に使うと良い場合もあります。でもゴルフで「やり過ぎ」は禁物です。

（２）「右手の返し」が強くなる原因はグリップ圧

右手の返しが強いのは左サイドと右サイドのバランスが悪い状態です。

左手よりも右手が強くなっていないか？左腕より右腕が強くなっていないか？をチェックしましょう。

（３）右のグリップを少し弱くする

「右のグリップを少し弱くする」とフックが直るケースは多いです。アドレスで右手のグリップが強いと右手の返しが強くなりやすいです。左手の方を右手よりもグリップ圧を強くするべきです。中部銀次郎さんはグリップの力の入れ方を次のように表現しています。

「左手の小指が10だとしたらそこから徐々に9、8、7・・・と力を弱めて右手の親指が最も弱く1になるような力の入れ方がいい」

左手の小指、薬指、中指でしっかりとグリップします。右手はとても弱い握り方です。ゴルフを矯正するときはオーバー目にして直すと効果が早いです。

もし「右手に力が入りやすい」という場合は「アドレスでは右手は添えるだけ」という意識でも調度良いです。

* * *

「ドライバーの打ち方（フック、チーピンを直す方法）」をご紹介しました。

長くなったのでまとめます。

- （１）「右手の返し」が強すぎないか？**
- （２）「右手の返し」が強くなる原因はグリップ圧**
- （３）右のグリップを少し弱くする（右手は添えるだけ）**

ドライバーが安定するとスコアを崩さずにすみます。

■ドライバーの打ち方（飛んで曲がらないシンプルな方法）

「ドライバーショットが安定しない」

「フェアウェイキープ率が低い」

と悩んでいませんか？ドライバーが安定するとスコアが良くなります。

（１）ドライバーを短く持つ

フェアウェイをキープするシンプルな方法とは「クラブを短く持つ」です。短く持つメリットはたくさんあります。スイートエリアで打てる確率が大幅にアップします。芯で打ちやすくなります。

ショートアイアンに比べてドライバーは苦手な人が多いです。ドライバーを難しく感じる一番の理由は「クラブが長いから」です。「ドライバーを指3本分ほど短くもつ」を試して下さい。簡単にショットが安定しますよ。

（２）飛距離が落ちない理由

「クラブを短くもつと飛距離が落ちそうでやだな・・・」と思うかもしれませんが。はい、そう思うのが当然です。ただ、、、実際に試してみるとわかります。多くの場合で飛距離は落ちません。むしろ平均飛距離は伸びるケースが多いでしょう。

理由はいくつかありますが、、、

・芯で打つ確率が上がる

これは短く持つので直感的に理解できます。

・フェース面が安定する

もしあなたがボールを打つと「フェース面がズレる」と悩んでいるなら「クラブを短く持つ」は効果絶大です。クラブを短く持つとグリップがグラグラせずにフェース面が安定します。力強いボールを打ちやすくなります。

・カウンターバランスの効果でヘッドが走る

クラブを短く持つとグリップエンド側の重量が増えます。するとヘッドが走りやすくなります。ドラコン選手には飛距離をのばすためにグリップエンド側に重りを入れる方もいます。

他にも飛距離が落ちない理由はいくつかありますがまずは騙されたと思って試して下さい。クラブを短く持つだけで飛距離は落ちずショットが安定するなんて素晴らしいですよ。

（３）プロだってドライバーを短く持っている

ドライバーを短く持つと有名なのは福嶋晃子プロです。福嶋晃子プロは男子プロなみの飛距離でした。「福嶋プロはパワーがあるから短く持っても大丈夫なんだよ」と思うかもしれませんが、、、クラブを短く持つ効果は実際に試せば一発でわかりますよ。

ティーショットが安定するとOB、林、バンカーに入らなくなります。セカンドショットをフェアウェイから打てるとグリーンを狙うショットも楽になります。

■ドライバーの打ち方（テンブラの原因と直し方）

「どうすればドライバーのテンブラが直るのか？」

以前、メルマガ読者さんからこんな質問をいただきました。

=====

ドライバーがいわゆるテンブラの連続です。原因が分からず困っています。

こういうことははじめての事です。右手の使いすぎかなと思っています。

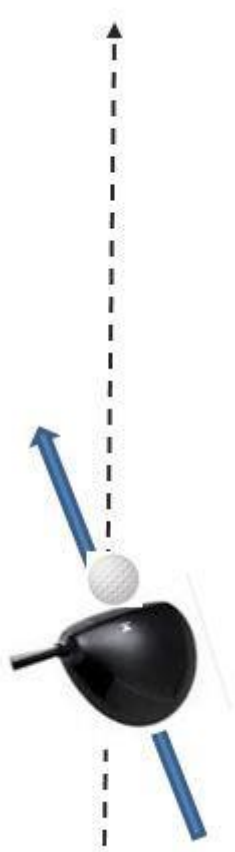
=====

ドライバーのテンブラはつらいですね。もしあなたも「ドライバーがテンブラになる」と悩んでいるなら今回の記事が役に立つでしょう。

（１）アウトサイドインの軌道になっていないか確認

テンブラとはクラブヘッドの上部にボールがあたりボールが高々とあがる状態です。ドライバーがテンブラになる原因はいくつかありますがスイング軌道がアウトサイドインになるとヘッドが鋭角に入りやすくテンブラになりやすいで

す。テンブラが多い場合はスイング軌道がアウトサイドインになっていないか確認しましょう。



（２）「ボールを打とうと意識しすぎ」が原因

アウトサイドインの軌道はボールの飛球方向の線に対して、クラブヘッドを外側から内側へ振りぬいていく打ち方です。

主な原因はこれです。↓

「ボールを打とうと意識しすぎ」

インパクトを意識しすぎると、アウトサイドインの軌道になりがちです。アウトサイドインの軌道は方向性も安定しません。飛距離もロスしやすいです。

■アウトサイドインの軌道を直す簡単な方法

（１）ボールの上にヘッドを通す素振り

まずは練習場でお試し下さい。ティーアップしたボールの上（１０ｃｍ上）を空振りします。

ポイントは２つです。

- ・フィンッシュまで振りぬく
- ・上半身の力を抜く（グリップする力を弱くする）

ボールを意識せず、気持よく振りぬきましょう。徐々に「ボールを打つ」という意識から「クラブを振る」という意識に変わってきます。

「ボールを打つ」ではなく、「クラブを振る」を意識することでアウトサイドインの軌道が直ります。

（２）素振りとショットを繰り返す

この方法で素振りを１回してから、ボールを打つ。これを繰り返して下さい。繰り返して練習をすると素振りに近い感覚でボールを打てるようになります。

ボールの飛ぶ方向が左ではなく、真っすぐか少し右になれば合格です。

* * *

ドライバーの打ち方（テンプラの原因と直し方）をご紹介しました。

長くなったのでまとめます。

（１）アウトサイドインの軌道になっていないか確認

（２）「ボールを打とうと意識しすぎ」が原因

（３）ボールの上にヘッドを通す素振りをする

（４）素振りとショットを繰り返す

ドライバーを気持ちよく振れるようになるとゴルフが面白くなります。

追伸

長いレポートをお読み頂き、ありがとうございました。あなたが今以上にゴルフを楽しめることを祈っております。このレポートがお役に立ちましたら、あなたのゴルフのご友人にもご紹介頂ければ幸いです。

他にも「**ゴルフを上達するちょっとしたヒント**」をこちらでご紹介しています。ぜひご覧ください。

<http://blog.secret-golf.com/>

アオイ

以上