

西原ゴルフアカデミー

レベル目的に合った楽しくわかりやすいレッスン

西原グリーンセンター

TEL 098-945-5456

西原ゴルフアカデミーの目標

「西原ゴルフアカデミー」を受講するにあたって、
予め知っておいた方がいい知識等は全くありません！
むしろ間違った知識や悪い癖などがついてない方が
上達も速いです。

必要な知識は、インストラクターがそのつど提供して
いきますので、ご安心下さい。

『**構え方**』 → 『**体の動き**』 → 『**腕の動き**』

という様に、順序立ててレッスンを行います。

★ 理想的なスイングの習得！ ★

を目標としましょう！

ゴルフスイングを分解すると

プリスイング (スイング前の準備)	グリップ	クラブの握り方をレッスンします。
	セットアップ	自然な構え方をレッスンします。
	エイミング	構えた時のボールの目標設定をレッスンします。
インスイング (ボールを打つ段階)	ショルダーターン	背骨を中心とした回転運動をレッスンします。
	ウェイトシフト	右足から左足への体重移動をレッスンします。
	フォーアーム・ ローテーション	クラブコントロールの為に必要な左右の腕の動きをレッスンします。
	ヒンジング	腕の折りたたみをレッスンします。

以上の事を学習した上で、スイングを撮影・分析して、
修正しながら、正しく・美しい・理想的なスイングを
身に付けましょう！

● プリスイング (スイング前の準備)

1. グリップ

グリップは、腕とクラブを連結する役割をもつ重要なポイントです。グリップが適切でなければ、望ましいボールの弾道は生まれません。



右手の手のひらはクラブフェイス面と平行に
左手はナックルが2~2つ半見えるように握る

左手・右手の順でクラブを握るのが一般的で、左手のグリップはクラブが指の付け根に来るようにして、図のようにクラブを持ちます。



右手の握り方は、浅めに指でクラブを握るのがポイントです。人差し指の第一関節と第二関節の間と、中指と薬指の第二関節と付け根の間にクラブが来るようにします。



又、右手の親指と人差し指は、左図の様にV字を形成する様に握る様にします。

グリップの種類は、大きく分けて3種類あります。



インターロッキング・グリップ



オーバーラッピング・グリップ



ベースボール・グリップ

それぞれに特徴があり、どのグリップが一番良いと言うものではありません。一度、それぞれのグリップを試してみて、自分に合ったグリップを見つけて下さい。

※ グリップは、極めて重要なものだから、スイングの練習をする前に必ず、握りを見てもらう事をお勧めします。

2. セットアップ

セットアップでは、身体に無理なく、スイングの機能を最大限に引出す、自然な構えが理想的である。

○ セットアップ時のチェックポイント

- クラブの位置 グリップエンドが左足付根を指している様にする。
- 膝（ひざ） バネの役割をするので、軽く曲げておく。
- おしり 軽く突き出し、高イスに軽く腰掛ける感じ。
- 両腕 構えた時に、両腕を地面に真直ぐに垂らした位置。
- 肘（ひじ） 左腕は伸ばしたまま、右腕は軽く内側に曲げる。

以上の事をを中心に、親切丁寧に、何度でも、指導しますので、あなたも、確実に理想的なセットアップが出来る様になります！（最初は、しっくりこなくても、がんばりましょう！）

（↓下図は、後ろから見た注意事項です。）



クラブのグリップエンドが左足の付け根あたりを指すようにセットアップします。

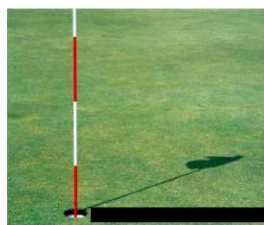
- ※ お尻を少し突き出し（後ろに高イスがある事を想像し、それに軽く腰掛けるイメージで）膝（ひざ）は、バネの役割をするので、軽く曲げる。（パワーを生む）
- 両腕は、力まず（初心者には、これが難しい）真下に垂らす様にセットアップする。
- この時の両肘（ひじ）の様子を見てみると、
- ① 左肘は真直ぐ伸ばす。（インパクトまでその形）
 - ② 右肘は軽く内側に曲げる。（正面から見ると右肩が左肩より少し下がった形になる。）
- これで、セットアップ完了ですが、全体に力を入れない様にする事が重要です。

3. エイミング（目標設定の事を言います）

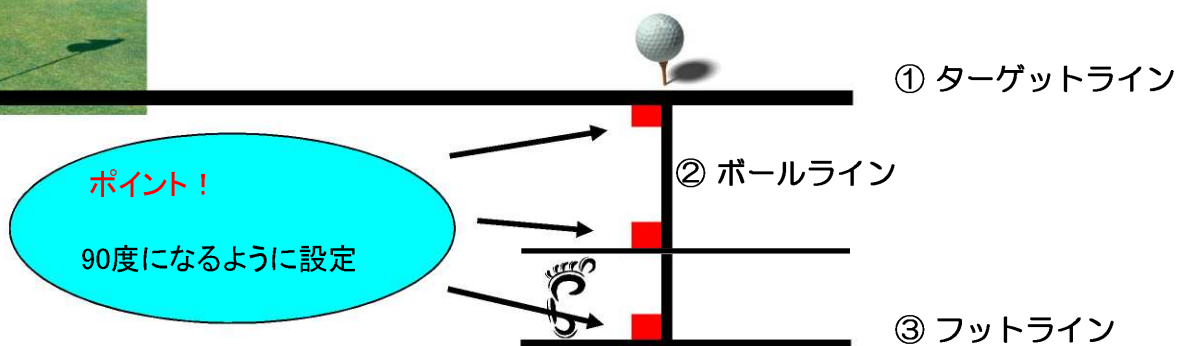
ゴルフの基本は目標に向かって正確に飛ばす事にあります。練習の時から正しく目標を設定してスイングしましょう。

エイミングに必要な3つのライン

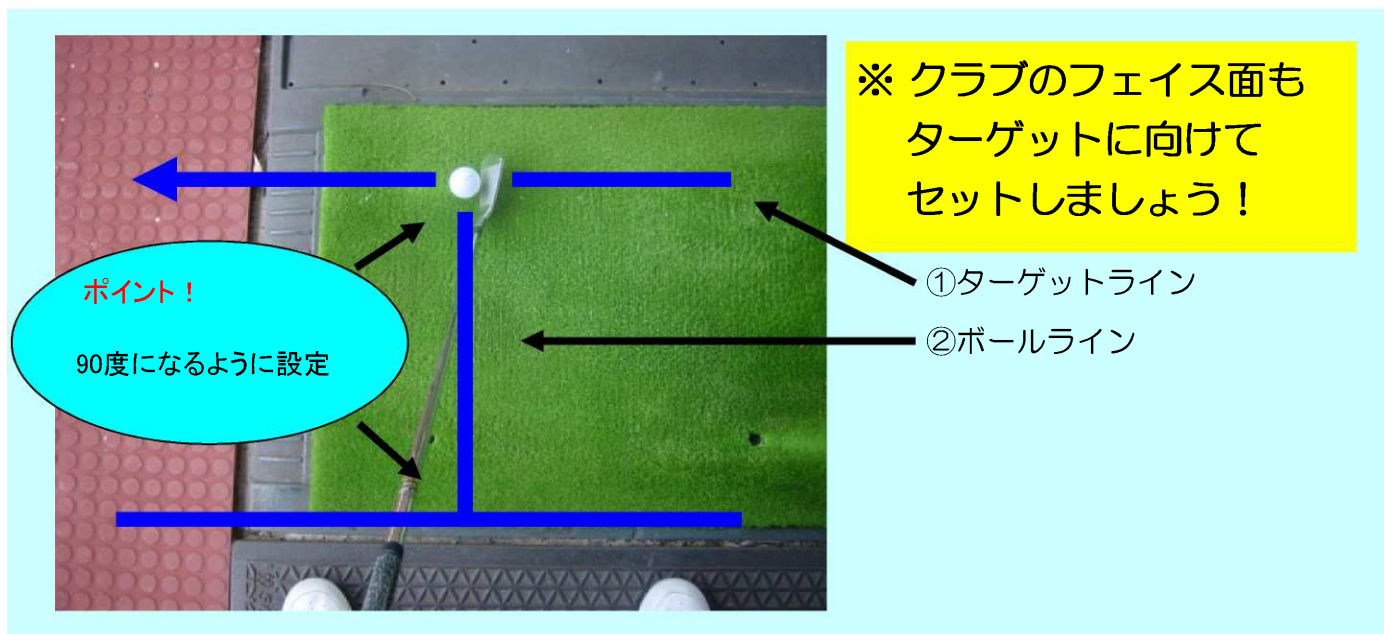
- ① ターゲットライン 目標とボールを結んだ線。
- ② ボールライン ボールから足下に向かって、ターゲットラインに垂直に引いた線。
- ③ フットライン ターゲットラインと平行な、両足のかかとを結ぶ線。



※ ターゲットラインとボールラインは垂直になる様に設定する。



スクールでは、これらのラインに仮の目標を設定して、更に詳しくレッスンします。この事は、ラウンド時にとても大切な事柄なのです。



① グリップ ② セットアップ ③ エイミング を学んだら、
自分の 一連の動作 になる様に、練習し、習得します！

◎打つ前の動作を、ルーティーンとして習得します。

(ルーティーン＝一定の手順で行われる仕事)

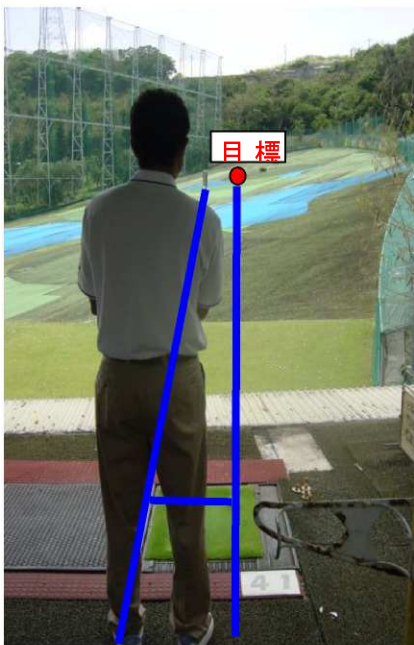
ゴルフでは、スイング前の一連の動作をまとめたルーティーンは、重要な事柄です！

プロはもちろん、ゴルフ上級者なら誰しものが「自分のルーティーン」を持っています。

まだ、自分のルーティーンを確立していない方は、受講中に是非 身に付けて下さい。

〈あるプレイヤーのルーティーン〉

- ① 2～3回ぐらい素振りをする。
- ② グリップを正しく握る。
- ③ ボール後方に立ってターゲットラインを設定する。
- ④ ターゲットラインに沿ってスタンスをとる。
- ⑤ クラブフェイスをセットしてエイミングを行う。
- ⑥ セットアップをチェックする。



自分のルーティーンを必ず作る様にして下さい。
安定したスコアを生む為に必要なリズムです。

● インスイング （ボールを打つ段階）

4. ショルダーターン

ショルダーターンとは、スイングに必要な背骨を中心とした肩の回転運動を言います。

この肩の回しが深いほど、ヘッドスピードが上がり、ボールの飛距離が伸びます。

逆に、肩の回し方が浅い場合には、飛距離が伸びない上に、正しい軌道を描くことが出来ず、理想とするボールは打てません。

両腕だけで体をまわそうとして、肩が全く回っていない人や、体がカタイ事を理由に、上手く回せないと あきらめている人がいますが、それは、全く違います。

スクールでは、誰にでも簡単に出来るように、インストラクターが、ショルダーターンのコツを丁寧に教えますので、それを習得してもらいます。このコツさえ習得することが出来れば、無理なく、体の正面まで肩を回せるようになります。



左肩は、右足のかかとまで回す。深く回す程、ヘッドスピードが速くなります。

5. ウェイトシフト

ウェイトシフトとは、スイング時に右足から左足へ体重を移動させることを言います。

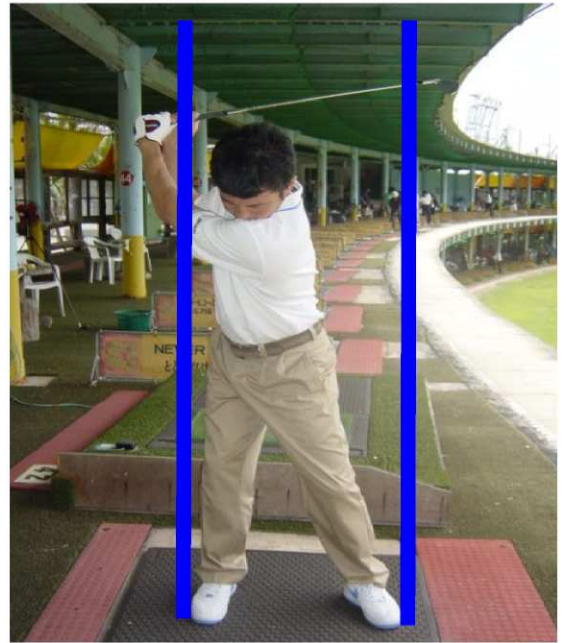
このウェイトシフトがスムーズに出来ると、より飛距離を伸ばすことができます。

ウェイトシフト時の上体は右図の様に、両足の端に棒を立て、その範囲内で移動させます。

飛距離の出る方は、少し大股に開き、上体の移動範囲を大きくしています。

アマチュアゴルファーの中には、ウェイトシフトとスエーを間違えている方がいますが、その差は両端の棒の内で上体が移動出来るかです。

スクールでは、どこまで移動していいのかを理解してもらい、正しいウェイトシフトの方法を学んでもらいます。



(良い例)



両足に均等に体重をかける。



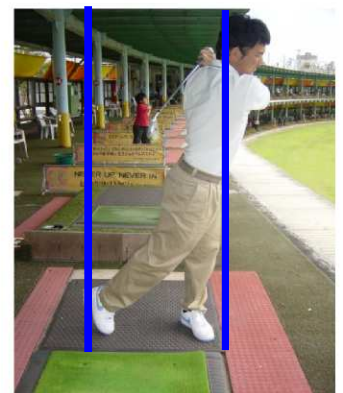
右足に体重を移動する。この時左足のカカトは上げて良い。



右足カカトが地面から離れるまで体重移動をする。

(悪い例)

右図は悪い例で、両端の棒の外まで上体が移動している為、ウェイトシフト出来ていません。これでは、理想のボールは打てません。



6. フォアームローテーション

スイング時にクラブをコントロールする為に必要な、左右の腕の自然な動きの事を言います。

アマチュアゴルファーの多くは、バックスイングの時には 左腕が右腕の上に来るのに、フィニッシュ時には、右腕が左腕の上に来ていません。

それは、左腕で打つ意識が強すぎる為、インパクトの時以降の腕の切り替えしが、上手く出来ていない事に原因があります。

正しい腕の動きを覚えてもらってから、右手で振りぬく事を意識して、打席練習を行いますので、初心者の方でも必ずマスター出来ます。



バックスイングでは、左腕が右腕の上に来る。

コックが作られた状態である。



インパクト時に両腕は、構えた時と同じ動きになっている。

コックが一気にとかれた状態です。



フィニッシュでは、右腕が左腕の上に来る。



バックスイング
グリップエンドがボール方向を指している事を確認。



フォロースイング
グリップエンドがボール方向を指している事を確認。

(コックの使い方)

腕の動きのレッスンと同時期に、コックの使い方についてのレッスンも行います。コックとは、バックスイング時に手首を曲げることを言います。このバックスイング時に作ったコックをインパクト時に、一気にとくことによって、よりヘッドスピードが上がり飛距離が伸びます。グリップエンドにティーを挿し、腰辺りを通過した時にティーがボール方向を指しているかを確認しながら、スイングする事によりコックを作るタイミングや正しいスイング軌道が分かります。

7. ヒンジング

バックスイング時には 右肘 を、フォロースイング時には 左肘 を折りたたむ事を言います。

このヒンジングとフォーアームローテーションの動きによって、両肘を蝶つがいの様に使い、無理なくスイング軌道を安定させることができます。また、このコックによる「テコの原理」によって、ヘッドスピードを速めることができます。



バックスイングで右肘をたたむ。



フォロースイングで左肘をたたむ。

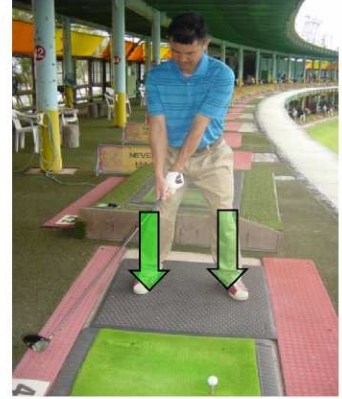
★ これで、スイングの分解レッスンは終了です。これまでのレッスンを思い出しながら、一連の動作に仕上げてみましょう！

● **まとめ フルスイングの完成**

ゴルフは止まっているボールを打つスポーツ。それだけいかに良いスイングでボールを打つかという事が重要になります。スクールでは、左腕でボールを打つのではなく、右腕で振りぬく事を意識してレッスンします。



セットアップ



右方向への移動開始



右肘がヒンジングされ始める
前腕の右回転が始まる
右足に体重がシフトし始める



背中が目標方向を向く
右肘がしっかりヒンジングされている
体重の約80%が右足にシフトする



逆方向へターンしている
右肘はヒンジングされたまま
左足に体重がシフトしている



ヒンジング開放
セットアップ時の状態に戻る
体重の約80%が左足にシフトする



左肘がヒンジングされ始める
前腕は左に回転している



体が目標方向を向く
左肘がしっかりヒンジングされる

ストレッチ運動

- 注意事項：① 反動や弾みをつけないで、ゆっくり伸ばす。
② 呼吸は止めないでリラックスして、伸ばしている所に意識を集中する。
③ 無理しないで、気持ち良い所で10秒程度そのままキープ。



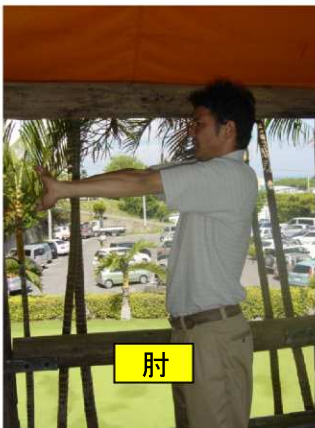
①左右の手を合わせて、上へ伸ばしていく。



②片方の腕を胸の前へ、逆の腕で、胸の方に引き寄せる。



③片方の腕を頭の後ろで、肘の辺りを持って引っ張る。



④両手の指を組んで、前方へ伸ばしていく。



⑤胸の前で両手を組んで丸を作り、そのまま左右に回す。



⑥両手を組んで、ゆっくり横へ倒す。呼吸は止めないように注意。



⑦壁から20~30cm離れて立ち、両手を後ろの壁に付け反対側を見る様に回す。



⑧両手を後ろに組んで、そのまま腕を上げながら体を前に倒していく。



⑨両足を大きく広げ、両手で膝を押しながら、肩を入れる。



⑩両足を大きく広げて立ち、片方の手を反対方向の足につけるように体を倒していく。



⑪後ろ足を伸ばしたままかかとを上げないで、前方に体重をかけていく。



⑫壁際に立ち、後ろ足の方に体重をかけながら、真直ぐ脛を落としていく。



⑬片足を後ろにずらし、爪先立ちして、かかとを横へ倒すその後徐々に前に体重をかけていく。



⑭足を広げ、片方の足を伸ばして、つま先を立てて腰を落とす。



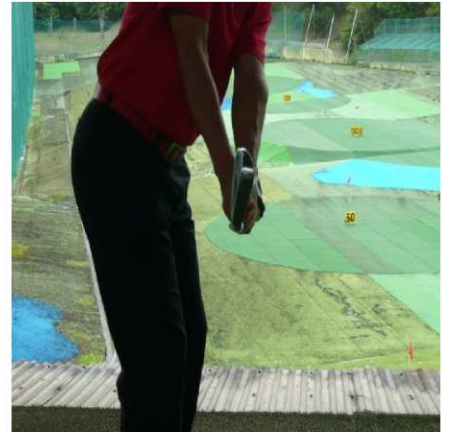
⑮クラブを担ぎ、腰が45度、肩は90度以上回すつもりで捻転する。



⑯頭を残し、肩も腰も回せる所まで捻転する。

ハーフスイング

最初にクラブの上げる位置・振る位置から覚えましょう！



右に上げた時、シャフトは地面と平行にし、ヘッドのトゥは上を向くようにする。
クラブの位置は体の横になる。



スイングした時、振る大きさはシャフトが地面と平行になるようにし、ヘッドのトゥは
上を向くようにする。体を中心に左右対称になる様にする。

◆ハーフスイング時の注意点①



(良い例) 右に上げた時、両膝はアドレス時の位置を保つ様にする。



(悪い例) 両膝が動いてしまう。

◆ハーフスイング時の注意点②



(良い例) 左腕は伸ばし、右肘は軽く曲げる。

◆ハーフスイング時の注意点③



左に振った時、体が目標方向を向く様にします。その為に、右足はつま先で立ち、足の裏を見せ、右膝が左膝に近づく様にする。また、体重は左足にかかるよう意識する。右足つま先に体重が残らない様に注意すること！

ゴルフ用の準備運動

先生が来る前に、最低でもストレッチは終わらせておきましょう！
その上で、時間があれば、「ゴルフ用の準備運動」や「簡単な筋トレ」も
実行しましょう！ 上手くなること間違いなし！！



①肩のストレッチ
左右10秒以上。



腕の付け根を意識する

②左手を下から持ち、右手を上から持ち、左手を上に戻して
いく腕の付け根のストレッチ。反対方向へも。10秒以上。



③両肘伸ばし、そのまま
後ろに、肩のストレッチ。



④前後左右の運動。ストレッチの方法でも良い。



⑤体を回す運動。反対方向へも回す。



⑥膝の屈伸運動。膝が痛くない程度に数回。



⑦膝を回す運動。左右数回ずつ。



⑧足首を回す。左右数回ずつ。



⑨両手を開いてから、左右の親指から順に折り、小指から順に開ける。指の関節をほぐす運動。数回行う。



⑩両手を開いたり、閉じたりして、手をほぐす運動。数回程度。



⑪首を前後左右に動かす。2回ずつ。



⑫連続の素振りによって、体中をほぐす。

※ 練習やラウンドが終わった後は、整理運動として⑫の素振りを反対方向に10回以上行う。

ゴルフ用の準備運動

先生が来る前に、最低でもストレッチは終わらせておきましょう！
その上で、時間があれば、「ゴルフ用の準備運動」や「簡単な筋トレ」も
実行しましょう！ 上手くなること間違いなし！！



①肩のストレッチ
左右10秒以上。



腕の付け根を意識する

②左手を下から持ち、右手を上から持ち、左手を上に戻して
いく腕の付け根のストレッチ。反対方向へも。10秒以上。



③両肘伸ばし、そのまま
後ろに、肩のストレッチ。



④前後左右の運動。ストレッチの方法でも良い。



⑤体を回す運動。反対方向へも回す。



⑥膝の屈伸運動。膝が痛くない程度に数回。



⑦膝を回す運動。左右数回ずつ。



⑧足首を回す。左右数回ずつ。



⑨両手を開いてから、左右の親指から順に折り、小指から順に開ける。指の関節をほぐす運動。数回行う。



⑩両手を開いたり、閉じたりして、手をほぐす運動。数回程度。



⑪首を前後左右に動かす。2回ずつ。



⑫連続の素振りによって、体中をほぐす。

※ 練習やラウンドが終わった後は、整理運動として⑫の素振りを反対方向に10回以上行う。

簡単な筋力トレーニング

これらのトレーニングを週に2回～3回程度行うと効果的です。

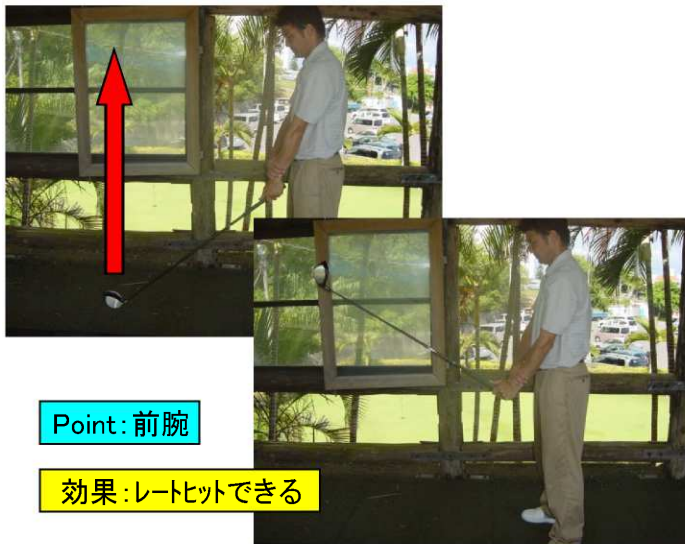
筋力がUPすると、自分のプレイに思っていた以上の効果が現れます。



①手首を使わずに腕を回す。10～20回行う。



②両手を肩の高さに突き出し、力を入れて手を開いたり閉じたりする。50～100回行う。



③肘が動かない様に、使わない手で押さえクラブを上下する。約20回行う。



④斜めの腕立て。20～30回行う。

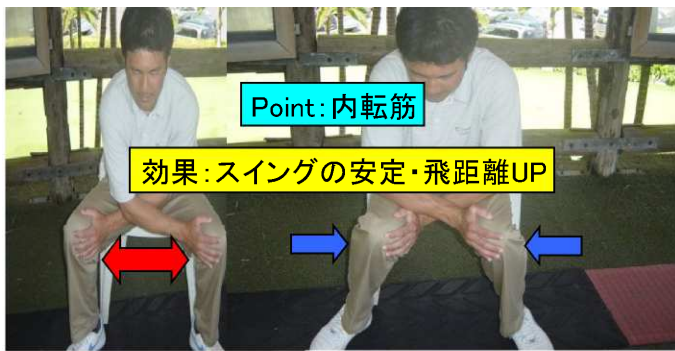


⑤息を吸いながら、両手で体を引き上げる。
(胴体横の筋肉を意識することが大切)

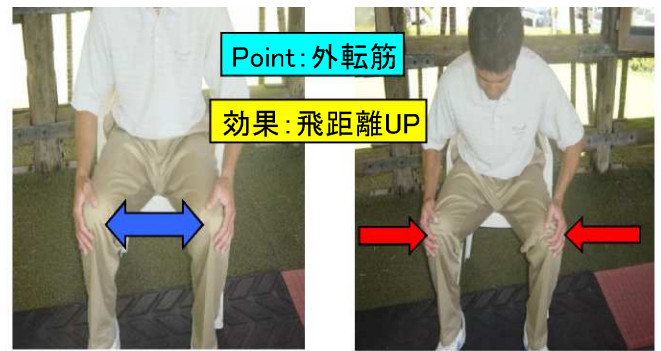


⑥軽いスクワット。膝を曲げすぎないように注意する。左右各20～30回行う。

⑦かかとの上下運動。左右各20～30回行う。



⑧両手で邪魔をしながら、両膝を全力で内側に閉める。7～8秒程度を1～2回行う。(毎日OK)



⑨両手で邪魔をしながら、両膝を全力で外側へ開ける。7～8秒程度1～2回行う。(毎日OK)



⑩大きく前に踏み出し戻る。左右交代で20～30回。きつめのスクワット系。



⑪横に大きく踏み出し戻る。左右交代で20～30回行う。



⑫連続素振り。フィニッシュから止めないでバックスイングし、また振る。その繰り返し。
最初はゆっくり、徐々にスピードUPして、インパクトあたりでビューと風きり音が出てきたらOK!

※ トレーニングもストレッチも継続して行う事が大切です。
無理しないで続けられる程度に行いましょう。