

Golf Swing: Discover Whys

スイングの自己分析

@Golf Swing: Many Whys Club



自己分析の必要性

- 時々、スイングに関しての自己分析をしてみよう。
- 自己分析ができることはゴルフにおける一つの技術といえるだろう。
- 何の考えもなく球打ちを実践することは、時間とお金の無駄遣いの何者でもないだろう。全くの初心者で無い限り、抱えている問題点の一つや二つは、いやもっとあるだろう。
- それらを整理してみる上で役に立つのが、以下の設問に正直に回答を書き出すことだ。
- 自分の抱えているスイング上での問題点が浮かび上がってくるはずだ。
- 全ての結果には、良い悪いに関わらず、必ずその原因があるはずだ。
- それでは、17項目の設問に正直に回答を書き出してみよう。
 - 若しも分からない、あるいは、はっきりしない場合でも、兎に角書き出してみよう。これらの設問に正解があるわけではない。単に自分の現在の球打ちの傾向とそこに内在する問題の原因を探りだすためのものであり、また現時点における球打ちに関する理解度がどの程度なのかを確認する作業にもなるものだ。球打ちにおける自己分析なくして上達への道はないといっても過言ではないだろう。

17の設問

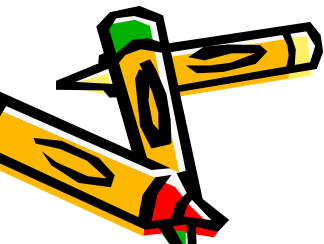
- 設問1：ゴルフにおける経験年数は？ (A. 3年未満 B. 5年以上 C. その他 年)
- 設問2：現在のハンディキャップは？ (A. 40以上 B. 36~25 C. 24~18 D. その他)
- 設問3：過去、一番低かったHC？ ()
- 設問4：ラウンドの頻度は？ (回/年)
- 設問5：練習の頻度は？ (回/月)
- 設問6：打球は、スライス、フック？ (A. スライス B. フック C. 分からない)
- 設問7：ショートアイアンが右へ行く、左へ行く、どっち？ (A. 右 B. 左 C. 両方 D. 不明)
- 設問8：ミスショット、ダフリかトップか？ (A. ダフリ B. トップ C. 不明)
- 設問9：ダフリの程度、地面を掘るのか、ボールの手前を叩く程度か？ (A. 地面を掘る B. 手前を叩く C. 不明)
- 設問10：傾向としてクラブフェースのどこでヒットしているのか、トゥ側かヒール側か？ (A. トゥ側 B. ヒール側 C. 不明)

17の設問っつき

- 設問11：傾向として、打球は右へ飛び出す、左へ飛び出す？
(A. 右 B. 左 C. 不明)
- 設問12：傾向として、打球は、高すぎるか低すぎるか？
(A. 高すぎる B. 低すぎる C. 分からない)
- 設問13：一番苦勞するショットは？ (A. ドライバー B. アイアン C. アプローチ D. パッティング)
- 設問14：最も得意、好きなクラブは？ (番手別に： A. 番 B. 不明)
- 設問15：最も苦手なクラブは？ (番手別に： A. 番 B. 不明)
- 設問16：ターゲット方向に木があり、まっすぐグリーンを狙えない。スライスさせるかフックさせる場合、どちらを選ぶ？ (A. スライス B. フック C. 分からない)
- 設問17：ドライバーでのミスショットの傾向は？
(A. 右OB B. 引掛けOB C. トップ D. ダフリ E. フックOB)

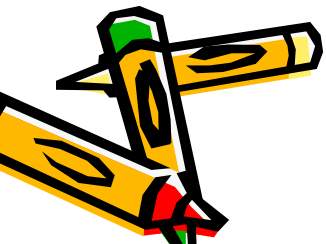
処方箋を考える上で・・・

- 17の設問の中で、一番最後の設問、ドライバーでのミスショットの傾向が処方箋を考える上で一番重要な情報となる。
- それは、ドライバーのフェースロフトが全てのクラブの中で一番少ないものだから。シャフトが一番長いからでもなく、ヘッドが大きいからでもない。ロフトが一番立っているから。
- ドライバーで打ち放たれたボールが、最も曲がりやすいショットになる。理由はロフトが一番たっていることにある。
- ドライバーでのショットの傾向が基本的なスイングの傾向となるものだ。
- ロフトがたっているということは、他のクラブに較べてよりボールのセンターでヒットすることになる。それゆえ、インパクトにおいてフェースがオープンになっていたり、シャットになっていれば、そのまま打球の曲がり、左や右への曲がりには直結するものとなる。
- 逆に、ロフトが寝ればねるほど、打球により多くのバックスピンの発生し、サイドスピンを相殺する要素となる。
- その結果、ウエッジでのショットが比較的曲がりにくい、あるいは曲げにくいに繋がることとなる。結果として他のクラブに較べて易しいショットとなる。



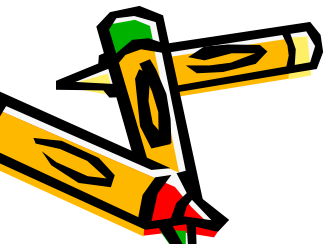
処方箋のための重要な4要素

- 球の飛び方について
- インパクトについて
- クラブの動作について
- スイングプレーンについて



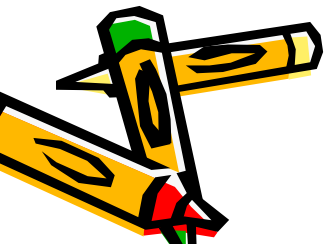
球の飛び方について

- ゴルファーの打ち出す球の傾向には2種類がある。左から右へ曲がるか、あるいは右から左へ曲がるのか。あなたの場合、どちらが一般的な傾向だろうか。スライスするのかフックするのか。どちらだろう？大抵の人は、スライスの筈だ。
- 打ち放たれたボールは、ターゲット方向に真っ直ぐ出ていくのか、あるいはターゲットの右に出るのか、ターゲットの左にでていくのか。どれだろう？
- 打ち放たれたボールの高さについてはどうだろうか？高すぎる、低すぎる、それとも適正な高さ、どれだろう？勿論ボールの高さは、ヘッドスピードによっても異なるものだが。
- 正しいインパクトの、しかもプレーンにのったショットは、右から左へと緩やかに曲がるドロースhotになる。ゴルフスイングが理解できている人にとっては異論のないことであり、勿論ティーチングプロにしても異論の有ろう筈がない。
- それこそがまぎれも無い事実なのだから。
 - スイングとは、ボールの横にたっている関係から、バックスイングではクラブはインサイドに入り、ダウンではインサイドから降りてきて、インパクトではスクエアになり、フォロースルーで再びインサイドに入っていくものだ。
 - その結果、クラブヘッドは、インパクトにおいて、ややオープンな状態からクローズングしながらボールのセンターよりも内側をヒットすることになり、右から左へ緩やかにドロースhotでいく球筋になる。これが正しくスイングされた結果としての球筋となるものだ。



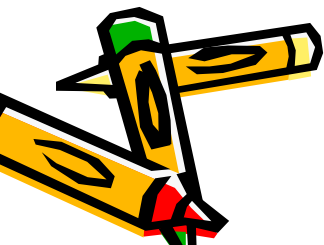
球の飛び方についてっつき

- 正しくスイングされた球筋は、ターゲット方向のやや右に出て緩やかに左に曲がっていくものだ、ということは理解いただけただろうか。
- 逆説的に考えるならば、ドロースローボールが打てていないということは、スイングのどこかに間違いがあるといえる。球筋が変化するには、変化させる原因が存在する。
- スイングをチェックするとき大事なことが、球筋を分析できる能力を養うことであろう。つまり、原因と結果。結果とは、球の飛び姿の変化であり、原因とはその変化をもたらしたものだ。
- 処方箋のための重要な要素としての4項目は、球の飛び姿に影響を与えるものばかりであり、結果に対しての原因になるものばかりである。
- スイングがきれいであるとか、スイングがなめらかであるとか、スイングが大きいとか、トップがコンパクトであるとか、スエーするとかしないとか、頭が動くとか動かないとか、ボディターンだとか、手打ちだとか、右足の蹴りとか、体重移動とか、などなど。球の飛び姿に直接影響するものでないことに、精を出すことは余り実効的とはいえない。
- 形は何であれ、どんな打ち方であっても、球の飛び姿に直接影響を与えることに練習テーマを絞った方が上達への近道となるものだ。



インパクトとは

- インパクト次第でボールの行方は決まってしまう。
- スイングにおけるどんなささいな変化でも、何がしかの変化としてインパクトに現れるものだ。
- 逆に、感覚的には何かを変えているつもりでも、ボールの飛び姿に変化がないならば、何も変わっていないことになる。この点は要注意である。
- ボールの飛び姿が変わるということは、インパクトが変化することなのだから。
- 従ってよりよいインパクトの追求がよりよいショットの追求になるのだ。



インパクトにおける追加設問

よりよいショットを追求するには、クラブヘッドとボールがどのようにコンタクトするのが理想的なのかを理解しておくこと大事だ。そこで、更なる設問だ。

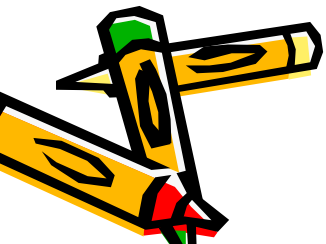
- インパクト設問 1 :
 - クラブヘッドのボールへの進入が、アウトサイドから入り過ぎるか、インサイドから入り過ぎるか、どちらだろう？
- インパクト設問 2 :
 - クラブヘッドのボールへの進入角度が、急すぎるのか、緩やかすぎるのか、どちらだろうか？
- インパクト設問 3 :
 - クラブヘッドはオープンになっているか、シャットになっているか、どちらだろう？
- インパクト設問 4 :
 - スイングの最下最低点は、ボール位置、ボールの手前、ボールのはるか先、どれだろうか？
- インパクト設問 5 :
 - インパクトでは、ロフトが増えている、ロフトが減っている、どちらだろう？

上の設問の中のどれか一つでも変化させれば、球の飛び姿は変化する。すなわち、どの設問においても、それを適性にするならば、それだけ球打ちが改善されるということだ。



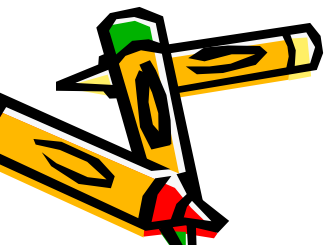
インパクトの大事さ

- 全般的なスイングの形や、グリップ、スタンスの取り方などの修正や調整については、それ自体が目的になるものではない。インパクトを正しくすることで結果として修正されるものだ。
- 従って、インパクトを正しくすることが一番大事なことになる。
- あなたの究極的な目的は、球の飛び姿を正しいものにすることであろう。そのためにはインパクトを正しいものにすることが必要だ。
- そのためには、スイングプレーンを理解することは必須となる。
- スイングプレーンを変化させれば、インパクトは確実に変化するからだ。
- しかしながら、スイングプレーンを変化させるためには、手、腕、ボディの動作の何かを変化させなければならない。
- 従って、ボールの飛び姿をみて、インパクトを分析し、スイングプレーンを修正していくという工程が必要となる。
- あなたのインパクトはどうなっているだろうか。まず、この点から考え分析する必要があるだろう。
- 打球がターゲットのやや右に出て、その後緩やかに左に曲がり、適正な高さになっているなら、正しいインパクトが体得できているといえるだろう。だが、果たしてあなたの場合そうなっているだろうか。



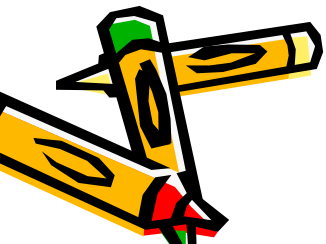
インパクトの大事さっづき

- 球の高さについては、スイングスピードがもたらすボールへのバックスピン量により変化する。
- スイングスピードが速ければ速いほどバックスピンは増し、打球は高くなる。反対に遅ければ、その分打球は低くなる。
- 従って、球の高さには、スイングスピードに比例した適正な高さというものがある。
- 適正な高さは、正しいインパクトからしか生まれない。
- 正しいインパクトを得るには、基本的な正しいスイングを体得する必要がある。そのためには、あなたの打球の自己分析がとても大事になるのだ。
- 従って、スイングの修正とは、インパクトを正しいものにすることといえるのではないだろうか。他に目的はないとも言える。
- 美しいスイングを目指しても、インパクトを正しいものにできなければ意味がないとも言える。
- しかしながら、スイングにおけるどんなチョットした修正でも、直接、間接を問わず、インパクトに影響を与えることもまた事実である。
- インパクトを分析することがとても大事である所以だ。



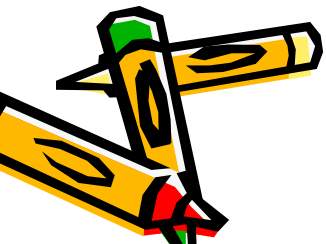
スイング動作について

- ボールを打つのはゴルフクラブである。
- 従って、アドレスからインパクトそしてフォローという流れの中でのクラブの動作を理解することは、とても大事なこととなる。
- 体が正しく動けば、全てが正しくなると考えがちだが、そうだろうか？
- 体の動作というものは、腕や手を正しく動作させるために必要なものと理解して差し支えないといえる。
- だからといって、上体の回転に頓着しなくてもよいというものではない。問うているのは、上体の回転を正しいものにしさえすれば、それだけでスイングが改善されるのかということだ。
- 正しいインパクトのための正しいスイングには、上体の回転以外にも様々な要素が存在する。
- 注意を払うべきなのは、手、腕、クラブを目的に合った正しいものに修正するためには、体の動作の修正を伴うことがあるという点だ。



スイングプレーンについて

- スイングタイプが何であれ、ゴルフスイングでは、クラブがインサイドに入り、体の回りをアークを描きながら、上に上がって、また下に下りるということは間違いのないことであろう。
- 正しいプレーン上をスイングできていれば、バックスイングでは、クラブは適当なだけインサイドに入り、適当な高さまで上がり、体の回りでアークを描くだろう。
- クラブが自然なアーク上を動いているならば、クラブフェースをスクエアにすることは比較的やさしいことだろう。
- 両手のひらでピシャと叩いてみるとよく分かる。スクエアになっているであろう。
- それらは目的としての理想なのだが、あなたに体得できているものであろうか。
- もしも、今、余りにもアップライトなスイングをしているのであれば、インパクトでのクラブフェースはオープンになっているだろう。
- 反対に、余りにもフラットなスイングをしているのであれば、インパクトゾーンでのクラブフェースは、急激なクロージングターンをしているのではないだろうか。
- クラブフェースがボールとコンタクトするときのフェースの状態、オープンになっているか、クロージングしているかは、スイングプレーンがどうなっているかにかかっている。



スイングプレーンについてっづき

- だからといって、今のあなたのスイングが間違っているといっているのではない。ただ、理解して欲しいのは、インパクトを変化させるには、スイングプレーンを理解することが大事だといっているに過ぎない。
- 常に、同じスイングで球打ちができるのであれば、何も変える必要はないといえるだろう。しかしながら、クラブがプレーン上を動いていない限り、何かしらの調整が必要となる。この意識的な調整は、毎回異なるのが現実だ。それでは、コンシスタンシー（安定したショット）を保つことは困難となるであろう。
- プレーン上をスイングできるかどうかは、クラブフェースのどこで球を打ち、はたまた、クラブと腕を体の正面にどの程度保てるかと密接に関係している。
- ダウンスイングにおいて、クラブが余りにもアップライトから下りてくるようであれば、クラブヘッドは足元へ近づくことになり、クラブヘッドのトゥ側で球を叩くことになるだろう。
- 反対に、クラブが余りにもフラットなプレーンを下りてくるようであれば、腕とクラブは体の正面から外れるだろう。そのため、クラブのヒール側で球を叩くことになるだろう。

スイングプレーンについてっつき

- ダウンスイングにおけるプレーン次第で、地面を叩く度合いが決まることも理解して欲しい。
- どの程度までクラブを上にするかによって、どの程度スイングダウンすればよいかが決まる。
- 上げ過ぎれば、その分だけ下げなければならないだろう。無理な上げすぎは、無理なダウンに繋がる。
- また、アップライトすぎるダウンスイングでは、ダフリの傾向が顔を出すだろう。
- 反対にフラット過ぎれば、トップ気味の傾向が顔をだす。

これまで述べてきたことに照らし合わせながら、設問への回答を分析してみたい。きっと現在の問題点がなにかしら浮かびあがってくるのではないだろうか。それが今のあなたのテーマになるものだ。

更なる疑問は、以下までお問い合わせ下さい。

Golf Swing: Discover Whys

manywhyscomy@gol.com

tel:047-325-9026 fax:047-325-9037