

ゴルフスイング・サイクロイド打法！

これさえ分かれば、ナイスショットの連発！

球打ちの方程式(処方箋)

メニー ホワイズ クラブ
©ゴルフスイング：Many Whys Club
2015年春号

はじめに

いまこのページを目にしている貴方の悩みは、普通に球が打てないことではないだろうか？

スライスが直らない、ダフリがでる、トップがでる、球が飛ばない、などではないだろうか？

それぞれには、それぞれの対処法があるように思える。

スライスにはスライスする原因があり、ダフリにはダフる原因が、トップボールにはトップする原因が、さらに球が飛ばないには飛ばない原因が、それぞれにありそうだ。

だが、チョット待って欲しい。

それぞれの悩みの原因は、結局、正しくインパクトできていないことから生じていることではないだろうか？

つまり、普通に球が打てていないことからの悩みではないだろうか？

正しいインパクトのみが、球打ちを劇的に変えるのではないだろうか。

『ゴルフスイング・サイクロイド打法』は、貴方の明日の球打ちを、劇的に変化させることになるでしょう。間違いなく！

目次

- I サイクロイド打法とは
- II ゴルフスイングにおける体の動きは2種類
- III 「スイングプレーン・シャフトプレーン」って何？
- IV トップにも基準が存在する
- V フィニッシュにも基準が存在する
- VI まとめ
- VII 補足

I 「サイクロイド」打法とは

① 「サイクロイド」打法とは、「サイクロイド曲線」から命名した打法である。

一番効率のよいスイング軌道がサイクロイド曲線に近似するからだ。

サイクロイド曲線の持つ二つの特性を理解することで、球打ちスイングのレベルアップが可能となる。

② 「サイクロイド曲線」の軌跡。

中心をOとする円が回転、移動するとき、その円Oの円周上のある1点が描く軌跡だ。自転車の車輪について考えてみたい。

自転車のスポークに挟まれたボールが、自転車が進むに連れて車輪が回転し、その回転に連れて、描く軌跡が「サイクロイド曲線」だ。

③ 「サイクロイド曲線」の持つ一つ目の特性、最速降下曲線。

インパクトでヘッドスピードを最速にするためには、重要な概念となる。

④ 「サイクロイド曲線」の持つ二つ目の特性、等時性。

サイクロイド曲線上を物体が降下するとき、降下開始地点に関わらず、最下底に到達する時間は同じということだ。

スイングのテンポに関係してくる。同じテンポをキープできれば、手元の高さを変えるだけで、距離のコントロールが可能となる。

⑤ まとめ

「サイクロイド」打法は、「サイクロイド曲線」の持つこの二つの特性を、スイングに取り入れた打法のことだ。

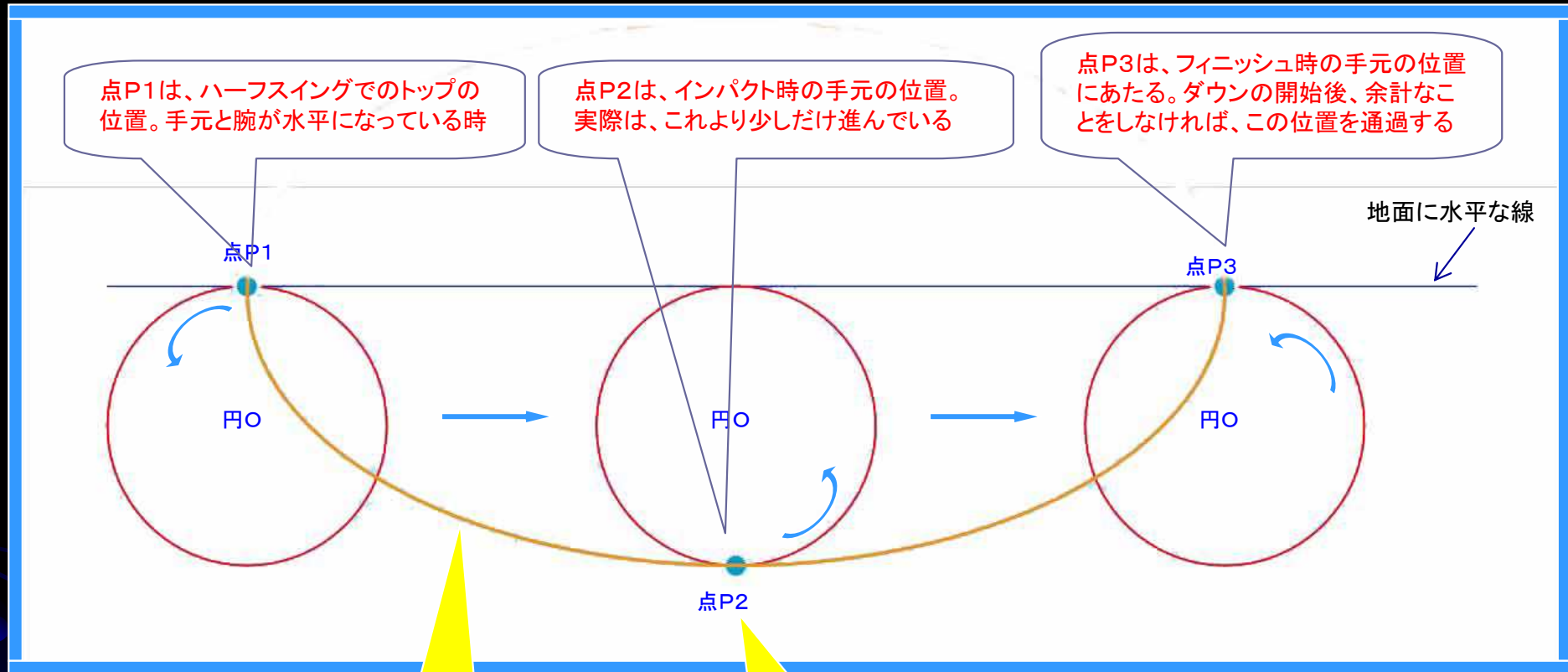
全ての考え方の基礎になっているのは、この「サイクロイド」の概念だ。

カミは禁物、トップからは自然落下、トップは大きく、スイングは左右対称、手打ちは禁物、フォローも大きく。

などなど、数え上げたらキリがない。すべては「サイクロイド曲線」を理解すれば解決することばかりだ。

※「サイクロイド曲線」の詳細については、専門書などで調べてみて欲しい。

図1 サイクロイド曲線



サイクロイド曲線

サイクロイド最下底、
最速地点

- ・サイクロイド曲線では、手元が点P1で、自然落下し、点P2を通過。そして点P3を通ることになる。
- ・この軌跡を手元が描くためには、腕のロープ状態が必須。両肩の軸に対しての水平回転が必須。
- ・この両者がタイミングよく複合化されて、初めてサイクロイド曲線が描ける。
- ・グリップされているクラブは、コッキングを活用することで、さらにヘッドスピードを出せることとなる。

Ⅱ ゴルフスイングにおける体の動きは2種類

不思議に思われるかも知れないが、ゴルフスイングにおける体の動きは、基本的に2種類しかない。色々な動きがあるように見えるのは、基本的な2種類の動きが複合化した動作になるからだ。

さらには、基本的な2種類の動きをサポートするため、その他の体の動きを伴うことになる。こうしたことから、ゴルフスイングが極めて複雑な動作に見えてしまうのだ。

基本的な2種類の動きとは：

○腕（アーム）の上げ下ろし

○上体（アッパーボディ、腰から上）の左右への回転

それぞれの動作は、単独に行えば、誰にとっても簡単な動作だ。しかしながら、同時に複合化させて球打ちを行うとなれば、話は別だ。2種類の動きのタイミングをインパクトで合わす必要がでてくるからだ。

このタイミングをどうやって体得するかが問われることになる。どんなに格好が悪くても、どんなにスエイしていても、タイミングが合えば球は打てるのだ。

まずは、この2種類の動きのタイミングを体得することにしよう。

Ⅱ-1 腕（アーム）の上げ下ろし

腕の動きは、剣道のお面を打つときの動きだ。剣道のお面を打つことが分からない場合、すいか割りのことを思い出して欲しい。棒切れを振り上げてすいかを割るときの腕の動きだ。

具体的には以下の通り：

①体全体がリラックスした状態で、適当に両足を広げる。一番楽に感じられる足幅でよい。

②体の正面（胸の前あたり）で、クラブシャフトが垂直になるようにグリップする。

このとき、グリップには一切力を入れなくて、シャフトがバランスして自然と垂直を保っている状態にする。

シャフトの垂直状態を作るには、さほどの力は要らないはずである。シャフトが下に落ちない程度のホールド加減である。

③上の②の状態を保ちつつ、両の肩の動きだけで、グリップしている手元を上下に動かす。

勿論シャフトは垂直を保っている。

手元を上を上げれば、手首の角度は減じる。手元を下に下げれば手首の角度は深くなる。

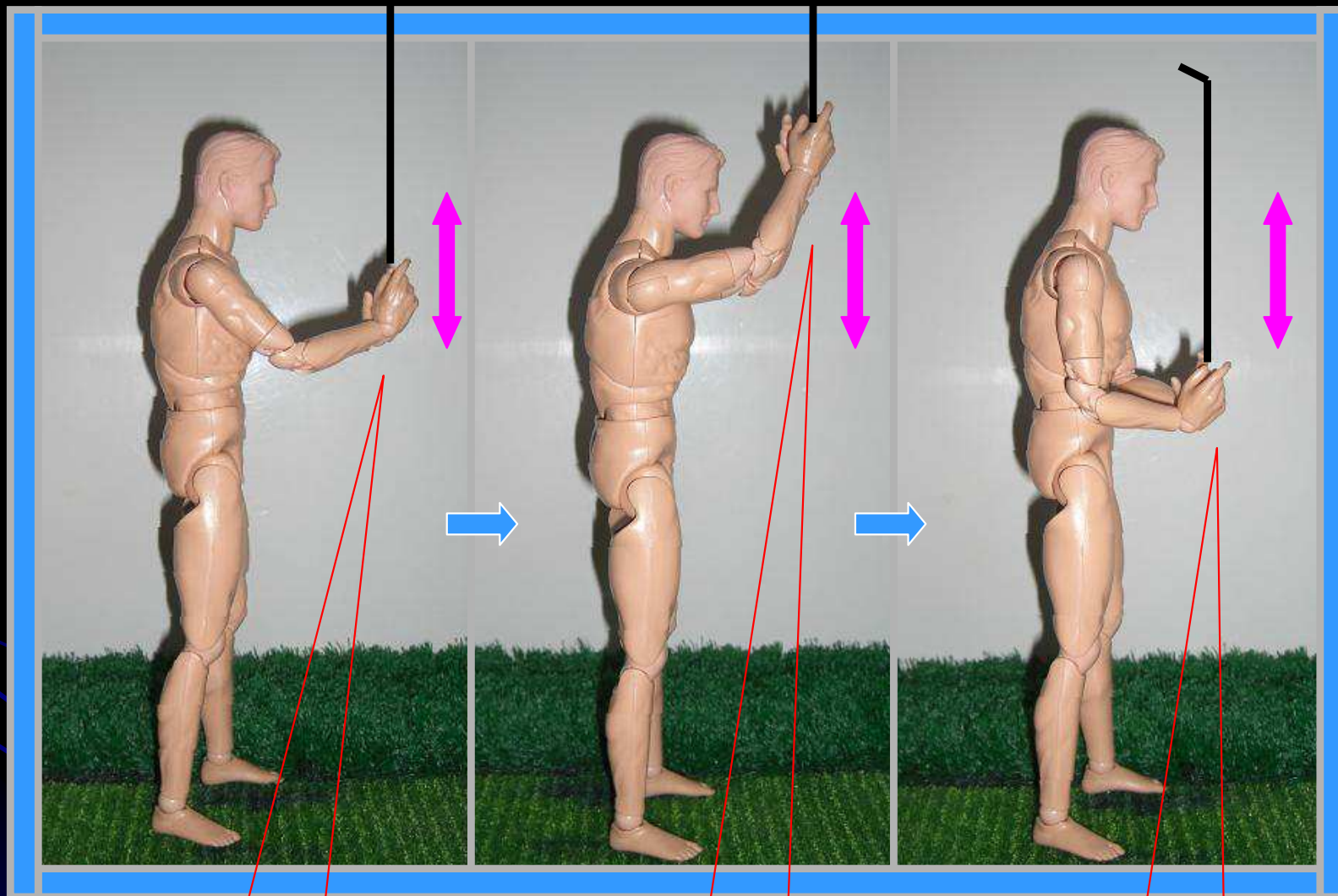
手元を上下に動かすときには、手首の角度と両肘の曲がり具合が自然と変化すること、これを感じ、確認して欲しい。

④手元を上下に動かす動きを連続して行い、徐々にスピードを上げていく。

バランスを保った上で出せる最大のスピードが、現在自分の出せる腕の振りの速さとなる。

シャフトを垂直に保ったまま、手元を上下に動かすためには、人の骨格というか関節が適当に変化することで可能になる。

図2: 腕(アーム)の上げ下ろし



クラブをホールドした手元
を胸の前に置いた形

手元を上へ上げた形

手元を下へ下げた形
可能な限り下げたい

Ⅱ-2 上体（アッパーボディ）の左右への回転

体の動きは、右向け右・左向け左を行うときの体（アッパーボディ）の動きだ。
具体的には以下の通り：

①腕の動きを練習していたときと同様、体の正面でクラブシャフトを垂直にする。

クラブが下に抜け落ちない程度の力加減も、腕の動きの練習のときと同様だ。

②上の①の状態を保ちつつ、上体だけを右向け右をし、胸が右真横を向くようにする。

これはトップでの上体の向きである。自然と体重が右足に乗っているというか、緊張感というか、そんな感じがする筈だ。

③真横を向いた胸を正面に戻す。

両の肩は飛球線（ターゲットライン）と平行（平行）になっているはずだ。これがインパクト時の上体の向きだ。

④正面を向いた胸が左に真横を向くように、左向け左をする。

この状態がフィニッシュでの体の向きである。今度は、左足に体重が乗っている感じがするはずである。

⑤上の①～④が確認できたら、それらを連続してやって見る。

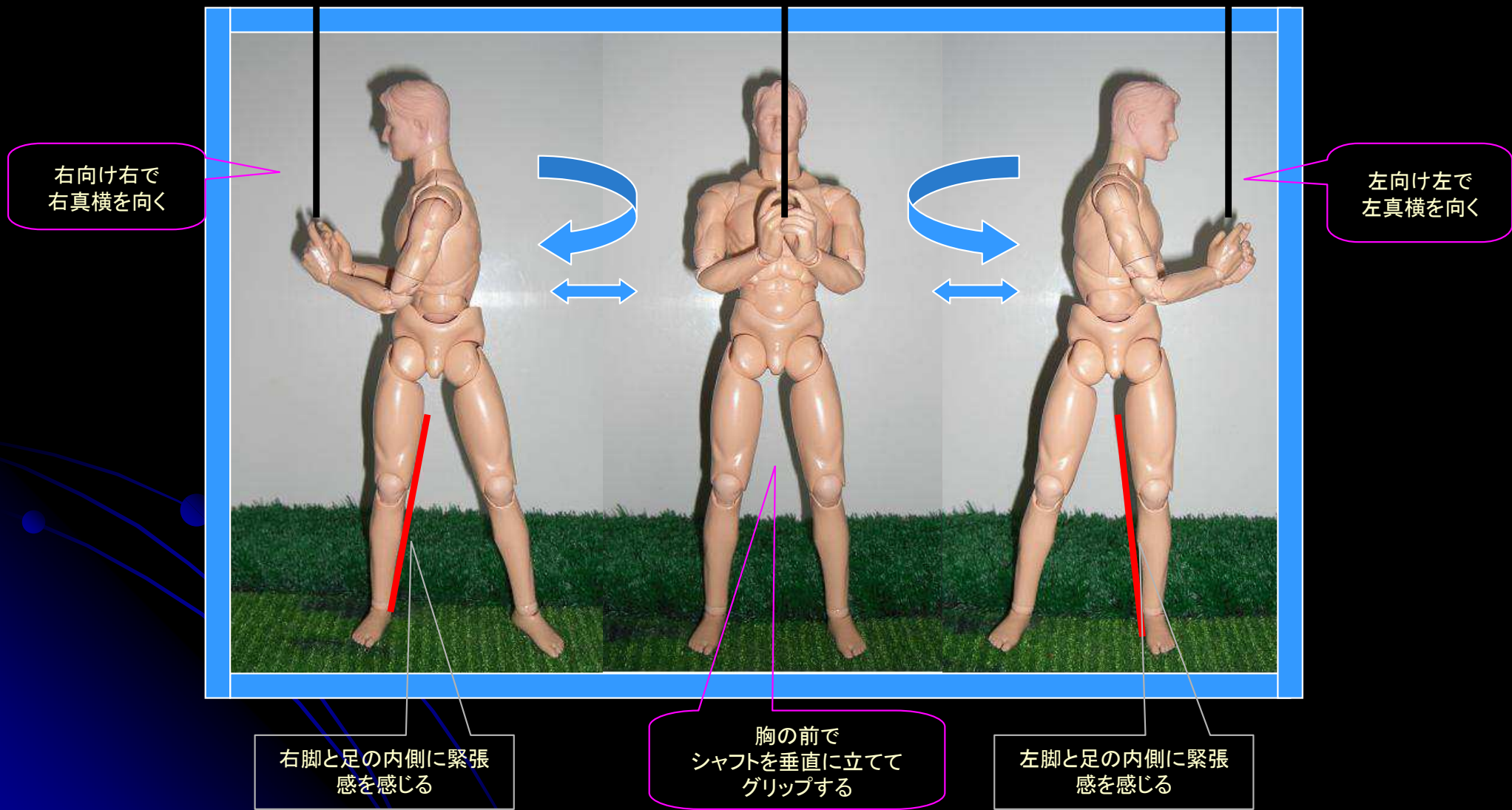
初めはゆっくりと、次第にスピードを上げていく。

”右向け右”で、右真横を向き、そこから、“左向け左”で左真横を向く。次に、“右向け右”で、右真横を向く。

これら一連の動作を、声を出しながら、“右”・“左”、“右”・“左”とできるだけスムーズになるようにトライして欲しい。

この回転スピードがゴルフスイングでは重要なのだ。可能な限りスピードを上げて欲しい。これが、上体の動きだ。

図3: 上体(アッパーボディ)の左右への回転



右向け右で
右真横を向く

左向け左で
左真横を向く

右脚と足の内側に緊張
感を感じる

胸の前で
シャフトを垂直に立てて
グリップする

左脚と足の内側に緊張
感を感じる

Ⅱ-2-a 上体の左右への回転時の確認作業

一連の動作の中で確認して欲しいこと

- ①右向け右をするとき、上体の回転の動きに遅れてヘッドがついてくること。
- ②左向け左をするとき、上体の回転の動きに遅れてヘッドがついてくること。
- ③これらの動きを、連続して行くと、さらに遅れてヘッドついてくること。

これらの感じを体得して欲しい。

特に、右向け右のあと、左向け左をするときの感じを体得するようにして欲しい。

これは、実際にスイングするとき、トップからの切り返しの感覚に通じるものだから！

これこそ、体の回転によりクラブを振る動作に他ならない。

柔らかくグリップしていないと、この感じはなかなか体得できない。

Ⅱ-3 腕の上げ下ろしと上体の回転の調和

Ⅱ-1とⅡ-2で体得した、腕の上げ下ろしと上体の回転を調和させよう

何か重量があるものを活用したい。

両手で握れるものが欲しい。十分なスペースがあれば、サンドウエッジが使いやすい。室内での練習になるので、あまり長いものは好ましくないだろう。ペットボトルに水を入れて使ってもよいのだが、両手でグリップできるだろうか。適当に対処して欲しい。ここではサンドウエッジを使うことにする。

①胸の前で、グリップしているクラブを垂直にたててホールドする。

②その形をキープしたままで、右向け右で、右真横を向く。

グリップした手元は胸の前にあり、クラブは垂直になっていることを確認する。勿論、グリップの力加減はクラブが下に落ちない程度のホールド感だ。

③Ⅱ-1で練習したように、胸の前にある手元が下に落ちるように、肩を完全に脱力する。

このままだと、体の大事な部分に、手元が当たってしまう。従って④の動作が必要となる。

Ⅱ-1での練習と異なるのは、手元が下に落ちるとクラブヘッドが前方に放りだされることになる。これが所謂、手首のリリースだ。

④完全に脱力した手元が下り始めると同時に、左向け左をする。

クラブの動きを阻害しないようにすることが大事だ。手元がクラブに振られるのが分かるはずだ。これは、リリースによって生じることだ。

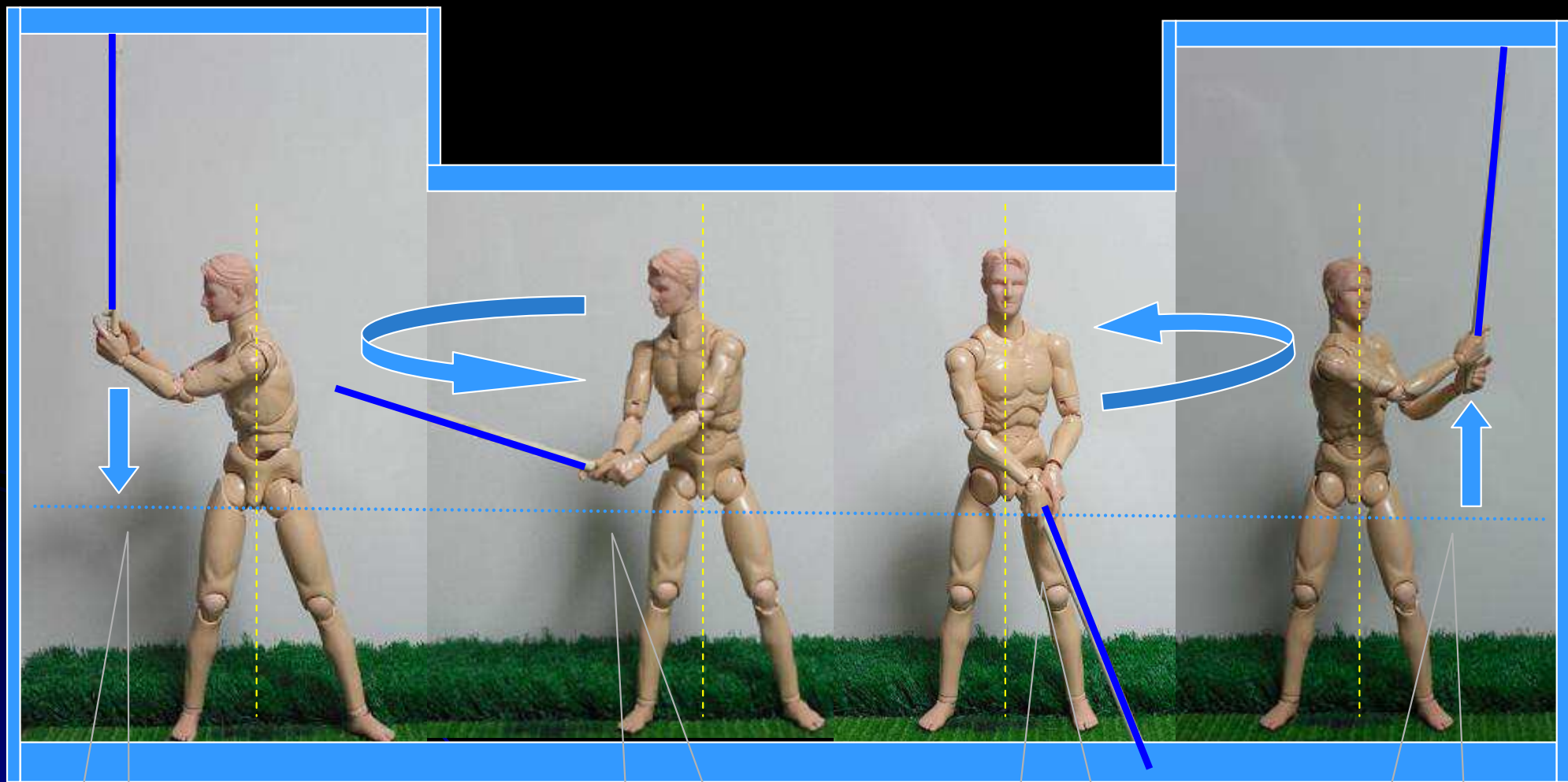
ここでの、手元が下りると左向け左をするタイミングが取れるようになるのが、練習の目的だ。

クラブは一気に、⑤の状態になる。

⑤左真横を向いた胸の前には手元があり、クラブが垂直に立っていることを確認する。

右真横を向いたときの、反対が左真横をむいたときだ。この間にヘッドは、球とコンタクト(打つ)している。

図4: 腕の上げ下ろしと上体の回転の調和



胸の前の手元を
真下に下ろす

真下に下ろした手元は上体の
回転により
両足の前を通り過ぎようとする

手元が両足の前を
通りすぎた直後

クラブヘッドには遠心力が働
いており、今度は手元を上
に引っ張りあげることになる

Ⅲ 「スイングプレーン・シャフトプレーン」 ってなに？

スイングプレーンを理解することは、とても大事なことだ。スイングプレーンの理解が無い限り、力学的に効率のよいスイングを目指すことは、とても困難になる。スイングプレーンの理解は、球打ちの本質を伝えるのになくてはならないものだ。それぐらい大事な概念だ。

①スイングプレーンを定義すると以下のようなになるであろう。

「ゴルフスイングにおいて、アドレスからトップ、インパクトそしてフィニッシュへと続く一連の動きの中で、手元とクラブシャフトが描く軌跡が作る面」といえる。

②シャフトプレーンを定義すると以下のようなになるであろう。

アドレス時のクラブシャフトと地面との間で形成される内角が作る面といえる。これをCA角度という。

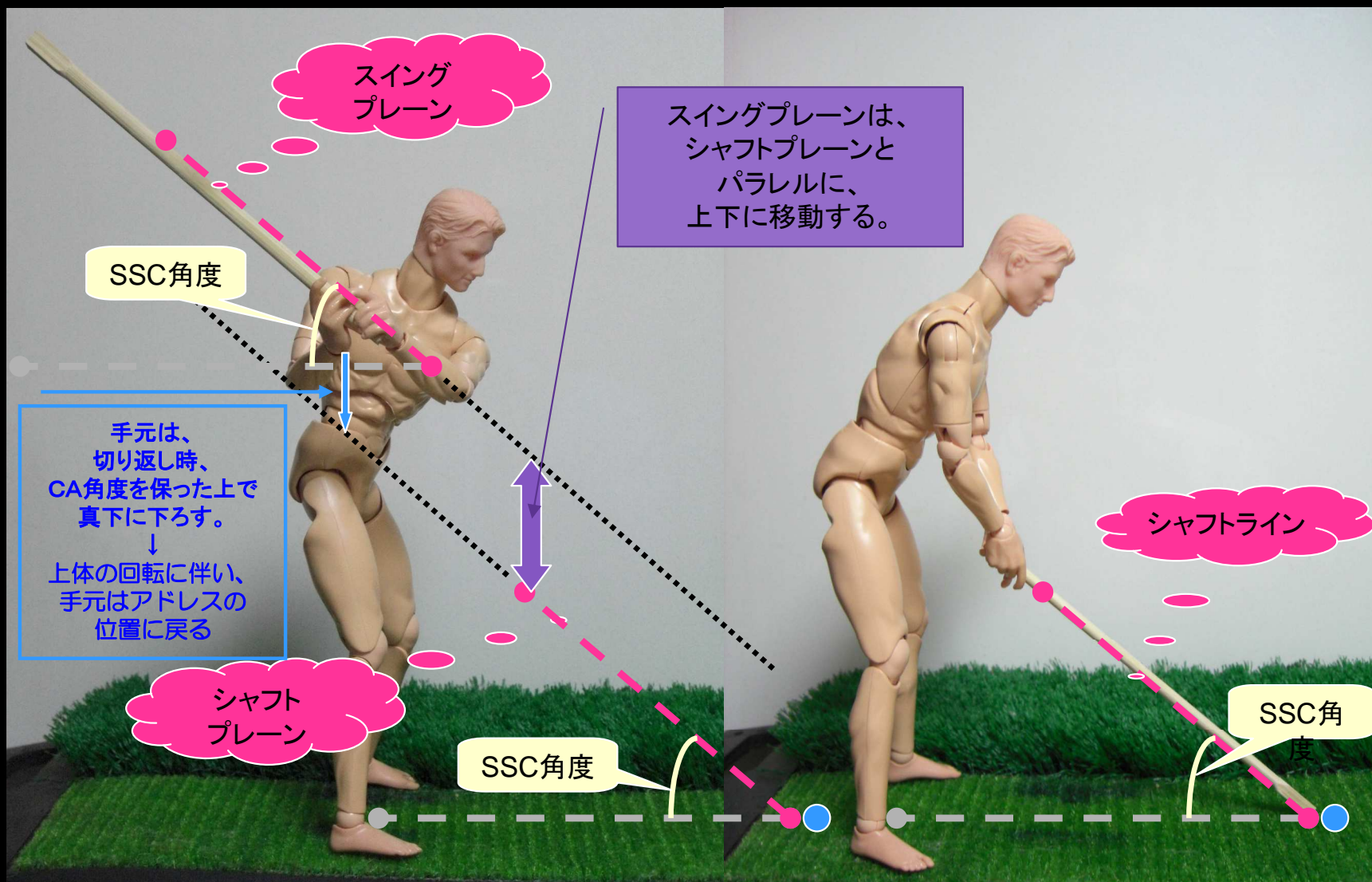
③基準のスイングプレーンとは・

SSC角度を保ったまま、上下に移動するシャフトプレーンが、基準のスイングプレーンだ。

SSC角度は、使用クラブによって、またプレーヤーの身体的特徴によっても変わる。従って、クラブが長くなれば、SSC角度は緩やか（フラット）になり、短くなれば、相対的に急（アップライト）になる。同じ長さのクラブであっても、背の高い人のSSC角度は急になり、低い人においては緩やかになる。

図5: スイングプレーン、シャフトプレーン、SSC角度

SSC角度が作るシャフトプレーンがスイングプレーン



A: 基準のトップの手元の位置

B: アドレスの手元の位置

Ⅳ トップにも基準がある

トップが決まらないで悩んでいる方は多いものと思う。それは、基準のトップへの考えがないからであろう。トップにも基準が存在し、悩んだときに参照できる基準のトップがあれば、修正は可能となるであろう。それが基準のトップである。

①基準のトップは、ダウンスイングを開始するためのプラットフォーム

スタートの巧拙が結果に大きく作用する。ダウンを開始するに当って、最適なスタートを決めるには最適なトップが必要となる。それが基準のトップだ。

②基準のトップでのSSC角度

シャフトラインが形成するSSC角度（前項参照）が大事なポイントになる。

このSSC角度が形作るプレーンが基準のプレーンになる。

基準のトップでのSSC角度は、シャフトラインが形成するプレーンのSSC角度と同じだ。

従って、スイングプレーン（上下に移動するシャフトプレーン）のSSC角度も同じになる。

●SSC角度を維持しつつ、上下に移動することで、効率的（重力の働く諸作用）にスイングすることが可能となる。

IV-a 基準のトップを作る

④SSC角度の確認

どのクラブでもよいから、クラブをグリップして、アドレスの姿勢をとり、このときに形成されているシャフトとソールした地面との角度を見積もる。（おおよそ45度前後、直角の半分だ）

ドライバーでは、よほど長身で無い限り、45度前後であろう。タイガーで約50度前後だ（実測ではないので資料からの推計になる）。著者の場合、身長178センチ、ドライバーの長さ46インチで、44度がSSC角度であった。アイアンであれば、このSSC角度は大きくなる。つまり、ドライバーよりはアップライトになる。単純に言えば、シャフトの長さがドライバーより短くなるにつれて、SSC角度は徐々に大きくなる。

⑤基準のトップを作る

A 楽な姿勢で背筋をのばして真っ直ぐに立ち、顔の前あたりで、クラブのシャフトを垂直にたててグリップする。適度にコッキングされているはずだ。シャフトを右に45度傾ける。

グリップしている手元も右に45度ターン（傾く）することになる。この手元が45度ターンすることが大事だ。なぜなら、実際にスイングするとき、動作確認できるのは手元になるからだ。

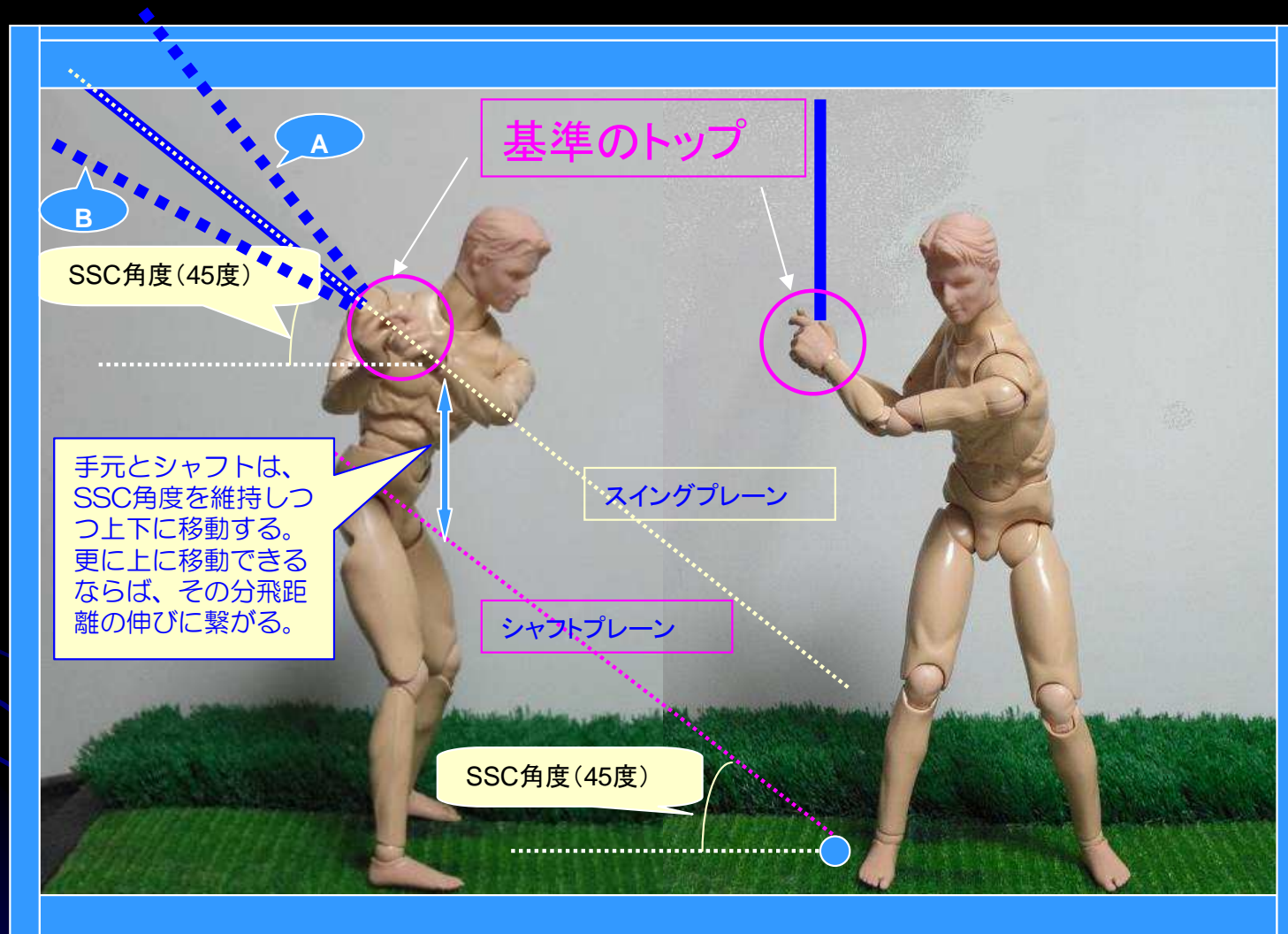
B シャフトを45度傾けた形を維持しつつ、右向け右をし、更にいつもの前傾姿勢をとる。

前傾姿勢をとっても、手元の位置とシャフトの傾きが維持されていることを確認する。

両の肩のラインは、ターゲットラインに対して90度になっており、シャフトの傾きは、地面に対し45度になっている。つまり、アドレスでのシャフトラインと平行になっている。また、相対的には、手元は上に上がった感じになるはずだ。結構キツイはずだ。

●これが基準のトップとなる

図6: 基準のトップの確認



基準のトップにおいて、SSC角度が45度以上になるのがアップライト。45度以下になるのがフラット。多少の誤差は許容範囲内だが、この誤差（AとB）が曲がりの大きな原因の一つとなる。このSSC角度は筆者のドライバーの場合である。人それぞれに異なるものである。

V フィニッシュにも基準が存在する

フィニッシュが分からない。フィニッシュが取れないといった人も多いのではないだろうか。球を打つ意識が強すぎると腕力に頼ることになる。腕力に頼って球を打った場合、フィニッシュもまた腕力で作るものになってしまう。そこで、フィニッシュの形を覚える必要がでてくる。基準のフィニッシュは、基準のトップの正反対になる。なぜなら、両の肩がスイング中に入れ換わるのが回転だからである。従って、基準のトップからダウンスイングに入り、両の肩が正しく回っていれば、ことさらフィニッシュは気にかける必要はないといえる。振り子が片方の頂点から、もう片方の頂点に向かうのと、理屈は同じだ。

基準のフィニッシュの確認

基準のフィニッシュにおいても、シャフトラインが形成するSSC角度が大事なポイントになる。

フィニッシュは、インパクトが完了した後のことなので、基準のトップほど重大視する必要はないと思える。しかしながら、両の肩の入れ換えの感を掴む上では大事である。

特に基準のフィニッシュを作った上で、前傾姿勢をとって見て欲しい。なんともキツイ感じがする。また、結構右肩が落ちている感じがする。**このときの感じがインパクト時の感じなのである。**インパクト時、この感じが体感できれば、フィニッシュは問題とならない。収まるところに収まるだけである。

●是非トライして見て欲しい。

Ⅵ まとめ

前項までの諸動作ができるようになると、普通に球打ちができることとなる。普通に球打ちが出来るとは、スイングしてクラブで球を打つことが出来るという意味である。スイングして打たれた球は、特別のことをしなければ、基本的には真っ直ぐ前に行く。そうでない球がでる時は、特別なことがなされているからだ。その特別な何かは、人それぞれに、異なる。

しかしながら、一般的に言えることは、その主なものは“力み”であろう。

肩、腕、手首、グリップの柔らかさが必要となる。

これは鶏と卵の関係になるが、「サイクロイド打法」とこの柔らかさは表裏一体となっているのも事実である。

「サイクロイド打法」が身に付いたときには、この柔らかさも身についている。この柔らかさが元々あれば、「サイクロイド打法」はすぐ体得できる。

次回では、補足的な意味を込めて、巷の概念の筆者なりの説明をしてみたいと思う。

補足

このPPTスライドは、サイクロイド打法についてのエッセンスだけをまとめたものです。

従って、筆者にとっては当たり前のことでも、貴方にとっては意味不明・理解不能のことなどたくさんあることと思います。

次回アップロードするときには、より具体的な形で、ご理解をいただけるようにしてみたいと思っています。

暫くお待ちいただけますようお願いいたします。

平成27年2月吉日

筆者 (Golf Swing: Many Whys Club)