

ゴルフ上達の極意（第8回）

「スライスとフック、「カミ」を抜く方法、連続素振り」

川久保 新一

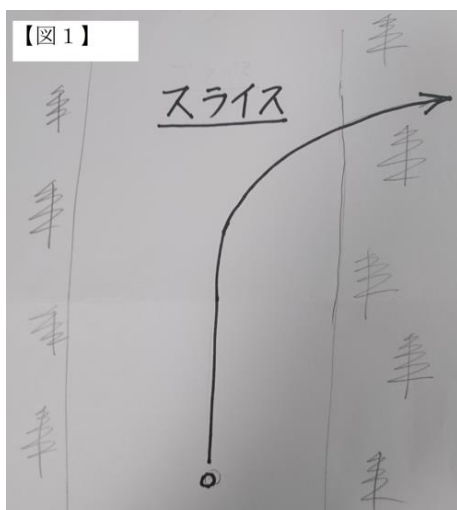
前回は、傾斜しているグリーンでのパッティングについて説明しました。

ボールからカップまでが、上りか、下りか、左下りか、右下がりかを、打つ前によく観察しましょう。ボール位置からカップ方向を見て、グリーンの傾きを観察することは勿論、カップと反対側からも、よくチェックしましょう。雨の影響や芝目等のチェック項目はいくつもあります。最も大事なことは、同伴競技者のパッティングによるボールの動きを穴があくほど見つめることです。

今回は、スライスとフックと連続素振り等について考えてみましょう。連続素振りは、とても多くのメリットがあります。また、連続素振りはごく短時間で行うことができるので、練習としてはとても手軽です。さらに、連続素振りは、スイングでの注意点のほとんどをチェックできます。是非とも活用して下さい。

1. スライスとフック

(1) スライスとは



・スライスとは、ボールが右に大きく曲がる現象です。

・図1をご覧ください。図1では、ボールの飛び出し方向は問題がないのに、途中で、ボールが右に大きく曲がっていることを示しています。これが、スライスです。

・スライスする原因は、インパクトでクラブヘッドのフェースが開いていることです。

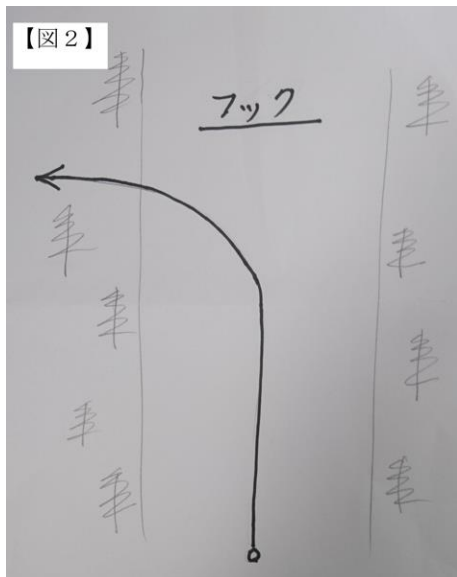


・写真1では、インパクトでクラブヘッドのフェースが開いている状態を示しています。クラブヘッドとボールの拡大写真を見て、フェースが開いている状態を確認して下さい。



フェースが開いた状態で、フェースがボールに当たると、ボールが右回転し、ボールは右に曲がり、スライスします。

(2) フックとは



・フックとは、ボールが左に大きく曲がる現象です。

・図2をご覧ください。図2は、ボールの飛び出し方向は問題がないのに、途中で、ボールが左に大きく曲がっていることを示しています。これがフックです。

・フックする原因は、インパクトでクラブヘッドのフェースが閉じていることです。



- ・写真2は、インパクトで、クラブヘッドのフェースが閉じている状態を示しています。クラブヘッドとボールの拡大写真を見て、フェースが閉じている状態を確認して下さい。

・フェースが閉じた状態で、フェースがボールに当たると、ボールが左回転し、ボールは左に曲がり、フックします。

(3) スライス防止法

スライスを直すには、インパクト時にフェースをスクエアにすることです。具体的には、次のようにすれば良いでしょう。

- 1) ボールを意識的に左に曲げる（フックさせる）ように打ってみましょう。
 - ・どう打ったら、フックするのかを、色々と試して下さい。
 - ・右へのボールの曲がり少なくなったら、ボールが左に曲がるように工夫しましょう。
 - ・ボールが少し左に曲がるようになったら、もっともっと左に曲がるように

強く意識してみましょう。左に曲がるようになったということは、インパクトで、フェースが閉じるようになったということです。

・左に大きく曲がるようになった（インパクトでフェースが大きく閉じるようになった）ら、最初のスイングと、意識した結果、左に曲がった時のスイングとの中間位でスイングしてみてください。ボールが落下するまで真っ直ぐに飛んだでしょう。そのスイングが正常のスイング（スライスしないスイング）です。

・上記のように意識的にフックするように打って、スライスが直ったら、その理由は何かを具体的に考えましょう。

2) ボールを右に曲げない（スライスしない）ようにするためのポイント

2-1) ダウンスイングで手をローリングしましょう。

・ローリングは、手の甲を左回転する動作です。ローリングは、右手を内側に回し（内旋し）、左手を外側に回す（外旋し）という言い方もあります。

ダウンスイングで、手をローリングしましょう。ローリングすることは、少し難しいですが、色々試して、フックが出るようになったら、ローリングが来ている証拠です。

・ダウンスイングで手を適度にローリングすると、インパクト時に、フェースが開かず、スクエアの状態、フェースがボールに当たります。このようにしてフェースがボールに当たると、スライスせずに真っ直ぐ打ち出され、落下点まで真っ直ぐにボールが飛びます。

2-2) ダウンスイングの最初の段階（切り返し）で、ローリングを開始しましょう。

・インパクト直前で手をローリングし始めても間に合いません。

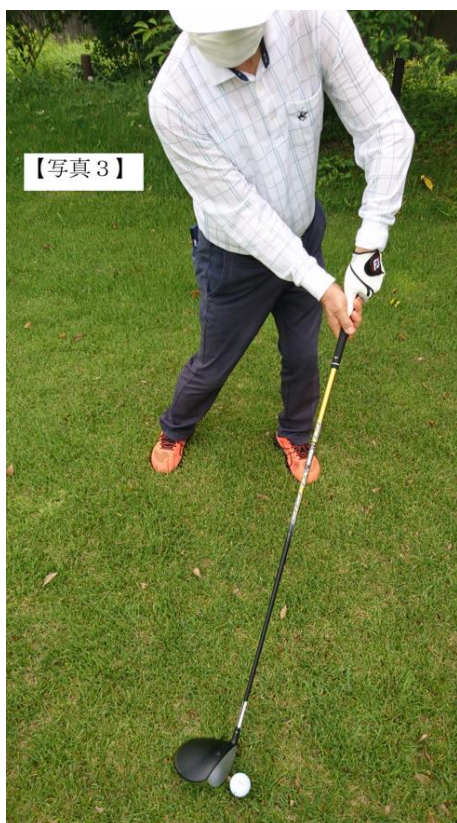
・ダウンスイングの開始時点（切り返し）で、ローリングを始めることを、強く意識しましょう。

2-3) 腕のローリングを少し強調して、インパクトで、左手甲が地面を向くように、ローリングしましょう。

・インパクトで左手甲が地面を向くということは、腕がちゃんとローリングしている証です。

2-4) クラブを構えたときに、クラブフェースを予め閉じた状態でグリップするのも1つの対応です。

2-5) 左肘で、肘鉄しないようにしましょう。



・写真3をご覧ください。写真3は、インパクトで肘鉄している状態を示しています。

・肘鉄とは、ダウンスイングからフォロースルーにかけて、左肘を曲げることで、肘鉄すると、ローリング動作を止めてしまうので、ローリングすることができません。肘鉄をすると、フェースが開いたまま、インパクトを迎え、必ずスライスしま

す。

・ローリングすることが難しいと思ったら、肘鉄せずにボールを叩くように（左肘をのばしたままインパクトを迎えるように）意識するだけで、自然にローリングするようになります。

（4）フック防止法

フックを直すには、インパクト時にフェースをスクエアにすることですが、具体的には、次のようにすれば良いでしょう。

1) ボールを意識的に右に曲げる（スライスさせる）ように打ってみましょう。

- ・どう打ったら、スライスするのかを、色々と試して下さい。
- ・左へのボールの曲がりが少なくなったら、ボールが右に曲がるように工夫しましょう。
- ・ボールが少し右に曲がるようになったら、もっともっと右に曲がるように

強く意識してみましょう。ボールが右に曲がるようになったということは、インパクトで、フェースが開いたためです。

・右に大きく曲がるようになったら、最初のスイングと、意識した結果、右に曲がった時のスイングとの中間位でスイングしてみてください。ボールが落下するまで真っ直ぐに飛んだでしょう。そのスイングが、正常のスイング（フックしないスイング）です。

・上記のように意識的にスライスするように打って、フックが直ったら、その理由は何かを具体的に考えましょう。その理由は次の点です。

2) ボールを左に曲げない（フックしない）ようにするためのポイント

2-1) トップポジション（バックスイングの終了時点）で、左手甲の面と、



左腕の面とが一平面内にあるようにしましょう。

・このようにすれば、左甲の面が上（天）に向きます。

・左甲の面を天に向けず、横に向けた状態で、ダウンスイングすると、インパクトで、クラブヘッドのフェースが閉じて、フックします。

2-2) 常日頃の意識

・左手甲の面と、左腕の面とを一平面内に収める動作（左甲が天を向く動作）は、とても忘れやすいので、いつも心掛けるようにしましょう。

・最初のうちは、1振りごとに、トップポジションにおける左手甲の向きをチェックしましょう。

3) フォロースルーで、先程のバックスイングとは逆に、右手甲の面と、右腕の面とが一平面内になるように回転させ、シャフトを水平方向に寝かせるようにスイングすると、フックになります。

写真4は、フォロースルーの後半で、シャフトを寝かせた状態を示しています。



4) 写真4とは逆に、フォロースルーの後半で、シャフトを立てるようにスイングして（鉛直にして）みましょう。

4-1) 写真5に示すように、フォロースルーの後半でシャフトを立てれば、インパクトでフェースが閉じません。

・フォロースルーの後半で、シャフトを立てることを意識するには、写真5に示す位置で、クラブの動きを一旦止めてみましょう。この時に、シャフトが立っている（できれば、シャフトが鉛直になっている）ことを確認して下さい。シャフトを見て、鉛直になっていなければ、シャフトを鉛直にして動きを止め、フォロースルーの後半で、このようになることを体で確認して下さい。

・フォロースルーの後半でシャフトを立てることが、初めは、不自然に感じると思えます。シャフトを立てると、思いっきりクラブを振っている感じが無く、中途半端な感じが残るような気がします。でも、心配はいりません。慣れれば違和感が無くなります。

・シャフトを立てると、むしろスイングが大きくなり、伸び伸びとスイングしていることを、次第に感じるようになります。

・上記したように、トップポジションで、左甲の面を上（天）に向けることを忘れても、フォロースルーの後半でシャフトを立てるように意識するだけで、フックが出なくなると言っても過言ではありません。是非是非、試して下さい。

4-2) フィニッシュを確実に取りましょう。

- ・正しくフィニッシュすると、シャフトが、肩に乗るか背中に付きます。
- ・シャフトを横に振る（野球のスイングのようにバットを横に振る）と、シャフトが肩に乗りません。シャフトを横に振ると、インパクトでフェースが閉じてしまいます。

2. 「力み」を抜く方法

力みが無くなれば、今までとは全く違うスイングが生まれます。そうすれば、ゴルフのスイングって、こんなに伸び伸びと楽にできるのだな、と実感できることでしょう。

(1) 力みによる弊害

1) 力むと、打球の方向性が安定しません。

・力みがあると、体が縮こまるので、スライス、フックが出易く、トップ、ダフリの原因になります。

2) 力むと、飛距離が伸びません。

・力むと、クラブヘッドの芯にボールが当たらないので、ミート率が悪くなり、思った程の飛距離が出ません。場合によってはシャンクし、OBになることもあります。

3) 力むと、余裕のあるスイングができません。

・力みがあると、打ち急いで、傍から見ても余裕のないスイングになります。

・つまり、力みがあると、期待通りのスイングができません。力みは諸悪の根源と言えます。

(2) 力みが直らない理由

スイング中に力む人は、いつも力んでいる（力むことが通常である）ので、スイングするときに、自分が力んでいることが分かりません。自分が力んでいることを自覚できなければ、力みを排除しようという努力をしません。つまり、力んでいることを自覚できなければ、力みを無くそうという気にもなりません。

(3) 力みが出ていることを自覚する方法

力んでいることを自覚することは難しいものです。スイングしようとするときに、何となく力んでいるのかなという感覚があっても、力んでいるというハッキリとした感覚はないものです。でも、次のようにすれば、力みが出ていることが明確に分かります。

1) アドレス時に、肩を上げてみましょう。

・アドレス時に、肩を楽に上げられないと、肩が力んでいます。アドレス時の肩上げを、時々チェックしましょう。

2) トップポジションで、両手でクラブを握ったままで、左腕を下げてみましょう。

・トップポジションで、左腕を下げられないと、腕、肩が力んでいます。

・トップポジションで、左腕を時々下げようと試みて、力みの有無をチェックしましょう。

(4) 力みを抜く（取り除く）方法

1) ボールを打つ前に、クラブを握らずに、その場でジャンプしてみましょう。ジャンプしながら、両肩を上下しましょう。目安：10回。

2) 立っている状態で、肩を大きく上下しましょう。目安：3回。

3) トップポジションで、意識的に力み、その直後に脱力しましょう。

目安：3回。

4) 力いっぱい素振りをし、その後に普通に素振りしましょう。

このようにして、力みが無くなったなら、ボールを打つ準備が整いました。

(5) 力みを完全に抜くことは、本当はとても難しいことです。

・力みが出ているか否かを、常にチェックし、力みが出ていれば、少しずつでも力みを抜く努力をしましょう。

・力みを抜くことは永遠の課題と言っても良い位です。力みを抜くことを常に意識し、焦らないで、力みを徐々に抜いてみましょう。

3. 上体の捻転

(1) バックスイングの慣性で、クラブヘッドが、背中側の左に引っ張られる感じを自覚しましょう。

- ・バックスイングによる慣性で、トップポジションにおいて、クラブヘッドが、自分の後方（背中側）で左側に引っ張られる感を味わいましょう。
- ・下半身が動かずに、クラブヘッドが引っ張られることに伴って、右肩が左側に引っ張られます。これによって、上体が捻転します。
- ・この時に、背骨は左右動しません。

(2) 最初は、ほんの少しだけ、上体を捻転させましょう。

- ・最初は、トップポジションで上体を、ほんの少し捻りましょう。
- ・この捻りは、意識的に捻ろうとせずに、慣性に伴って（惰性で）捻られることが肝要です。
- ・捻転量（上体が回転する量、つまりクラブヘッドが左に移動する長さ）は、まずは2 cmでもOKです。

(3) 2 cmの捻転（上体の回転）ができれば、何回か素振りして、上体の回転量（捻り量）を、徐々に増やしましょう。

(4) 上体の捻転による効果

1) 飛距離が長くなります。

捻転によるパワーが上体に蓄積され、この蓄積されたパワーが、ダウンスイングを通じて、インパクトでボールを弾く力に変換され、飛距離が長くなります。

2) 安定した球筋になります。

上体が柔らかい状態で上体が捻転すると、無駄な力による悪影響が少なくなり、ダウンスイングでの軌跡が崩れにくく、安定した軌跡を確保することができます。これによって、インパクトが安定し、この結果、球筋も安定します。

3) 楽にスイングすることができます。

上体が捻転すると、トップポジションでのクラブの位置が安定し、ダウンスイングの動作が自然になり、全体のスイングが楽になります。よって、スイングに無理がなく、楽にスイングすることができます。安定したスイングを何回も繰り返すことができます。

4. 連続素振り

(1) 連続素振りとは

1) 連続素振りとは、素振りのフィニッシュの後に、フィニッシュと逆方向にクラブを振り下ろし、アドレスの位置で停止せずにそのままバックスイングし、これらを何回か続けることによって、スイングを連続的に行う動作です。

2) 「アドレスせずに」ということは、アドレス位置でクラブの動きを止めないことです。フィニッシュからアドレス位置にクラブヘッドが落下したときのエネルギーだけで、クラブヘッドがトップポジションに移行します。つまり、クラブヘッドに生じた慣性だけで、バックスイングします。バックスイング時に、クラブヘッドを上げるためにプレーヤーが力を入れずに、クラブヘッドをトップポジションに納めることができます。

(2) 慣性を利用することがとても大切です。

・連続素振りすると、フィニッシュ位置からインパクト位置までクラブが振り下ろされ、この時に発生する慣性力でバックスイングします。

・よって、バックスイングで、クラブを振り上げる力を必要としないので、クラブヘッドをトップポジションに移行する動作がとても楽です。

・バックスイングで、慣性を利用し、クラブを振り上げる力を必要としないことが連続素振りの肝です。

(3) 連続素振りの効果

1) 効果1…正しいスイングプレーンを作り易くなります。

・連続素振りは、クラブを振り上げる力を必要とせずにバックスイングするので、正しいトップポジションが容易に定まり、正しいスイングプレーンを作り易くなります。

2) 効果2…バックスイングで力みが減ります。

・連続素振りは、クラブを振り上げる力を必要としないので、スイング全体で力みが大きく減ります。

3) 効果3…スェーが少なくなります。

・バックスイングでクラブを引き上げる力を必要としないので、クラブを引き上げようとして上体が横にズれる（スェーする）ことが少なくなります。

・つまり、バックスイングでスェーがとても少なくなります。

4) 効果4…自信をもってダウンスイングができます。

・バックスイングでクラブを引き上げる力を必要としないので、バックスイングからトップポジションへの移行がスムーズです。

・トップポジションへの移行がスムーズであれば、トップポジションにおける姿勢に無理が無く、その後に自信を持って、ダウンスイングできます。

5) 効果 5…フック、ひっかけが少なくなります。

・トップポジションへの移行がスムーズであれば、トップポジションで、左手甲を天に向け易くなるので、インパクトでフェースが閉じ難くなり、フック、ひっかけが少なくなります。

・つまり、慣性を上手く利用してバックスイングすると、トップポジションで左甲を左肘側に向ける悪い動作をし難くなり、よって、インパクトでフェースが閉じ難く、フックが出ません。

6) 効果 6…飛距離が伸びます。

・ダウンスイングでスイングプレーンが安定するので、クラブヘッドのフェースの真芯でボールを捕らえる確率が高くなり、いわゆるミート率が高くなり、この点でも、飛距離が伸びます。

・また、ダウンスイングが安定するので、腰を回す動作が容易になり、捻転のパワーが増加し、ヘッドスピードが増加し、これによっても、飛距離が伸びます。

7) 連続素振りは、良いことづくめです。

・とにかく、連続素振りをすると、スイングで注意する点のほとんどをクリアできます。

・それも、連続素振りをするだけで、気を付ける点を自然に体得できます。

・勿論、気を付ける点を1つ1つ意識しながら、素振りする必要があります。

・練習時、ラウンドの開始時、ラウンド中に、連続素振りを試して下さい。

(4) 連続素振りする場合に気を付ける点

1) 体の軸がふらつかないようにしましょう。

・惰性で、バックスイングするので、体の芯を動かす必要がありません。

・しかし、いつもの癖で、バックスイング時に力でクラブを引き上げると、体の芯が左右動し易いので、注意しましょう。

・体の芯が左右に動くと、連続素振りの効果が出ません。

・慣性でバックスイングするので、疲れていると、クラブの反動で上半身が振られ、体がふらつくことがあります。

2) 力まずに、クラブを操作しましょう。

・フィニッシュからクラブを返した（フォロースルーの逆の動作をした）時に、バックスイングでクラブの慣性を利用し、トップポジションまで、力まず、素直に、クラブを運びましょう。

・クラブを振り上げるとき（バックスイングのとき）に、成り行きに任せ、

無駄な力を入れる必要がないので、バックスイングでの力みを極限まで除去できることを意識しましょう。この意識がとても大事です。

3) フィニッシュで3秒間静止しましょう。

- ・フィニッシュでは、通常のフィニッシュのように、3秒間、静止しましょう。確実にフィニッシュを取ることによって、一連のスイングが完成します。
- ・フィニッシュで体が多少ふらついたとしても、ここで、3秒間静止し、体勢を立て直し、連続素振りを継続しましょう。

4) 連続素振りは、スイングを3回往復して続けることから始めましょう。

- ・気を付ける点、効果を考えながら、連続素振りをしてみましょう。
- ・連続素振りを3回して疲れるようでは、どこかに無駄な力が働いています。
- ・連続素振りに慣れてくると、10回程度、連続素振りをしていても疲れません。こうなればしめたものです。

5) 慣れたら、メリハリを付けて連続素振りをやりましょう。

- ・バックスイングをゆったり、ダウンスイングを徐々に力強くしてみましょう。

6) 実際にボールを打つときに、連続素振りの一環でボールを打つ気持ちで、ボールを打ってみましょう。

5. まとめ

- (1) スライスする原因を考え、出ないように対策を実行しましょう。
- (2) フックする原因を考え、出ないように対策を実行しましょう。
- (3) 力みに気が付いたら、自分に合った力み除去方法を実行しましょう。
- (4) 連続素振りのやり方を理解し、連続素振りの効果が出るように練習しましょう。

6. 次回は、ラウンド中のトラブルの対策について考えてみましょう。