

超大事！！ダウンスイングと フェースコントロール



(この人・・・めっちゃフェース開いてるから、強烈に手首使うタイプだろうな・・・)

テキスト vol.7

今回のテーマは要素（２）と（３）です。

要素（１） 股関節可動域の安定＝前傾角度のキープ・軸のキープ

（自然にパワーを発生させる結果として起こる体重移動）



前回のFPGMテキスト vol.6で解説しています。

要素（２） ダウンスイングでのシャフトコントロール（方向とテンポ）

（スイング軌道とインパクト時の手首の角度）

要素（３） フェースコントロール

（フェースローテーション管理）

要素（４） 当て勘※を磨く （ダフる３つの理由の理解とティーアップ練習）

※当てにいくことではなく、自然にスイングした時に当たる状態を作ること

要素（５） フィードバックシステムの確立

（音と動画、コーチの存在とセルフコーチング、バウンスを使う、ラインの読み方、データ収集）

ボールの飛び方はどのように決まるか？

アドレスとグリップで8割決まります。

残りの2割はどこで決まるかというと・・・

インパクト（当たる瞬間）です。

（PGAの教科書の第1行目には「ボールの飛び方はインパクトで決まります」、と書いてあります。）

つまり、テークバックはあまり関係ありません。

（ただし、アドレスが悪いと難しいテークバックになります）

なので、悩んでもあんまり意味がない項目は

- ・テークバックの引き方
- ・トップの形や位置、深さ

（ただし、トップの形によってミスショット＝自分の意図していないショットが出ることがあります）

ボールの球筋（曲がる方向と幅） を決める2要因

ボールが曲がるのは、大きくいうと2つの要因で決まります。

※以下の説明は同じクラブで打った場合の話です。

一つ目の要因はインパクト前後の「スイングの軌道」で

もう一つの要因は、インパクト時の「フェースの向き」です。

スイング軌道とはインパクト前後のボールにあたるまでのクラブの入り方のことです。

テークバックの軌道ではなく、ダウンスイング（降ろす時の）軌道がボールの飛び方に影響しています。

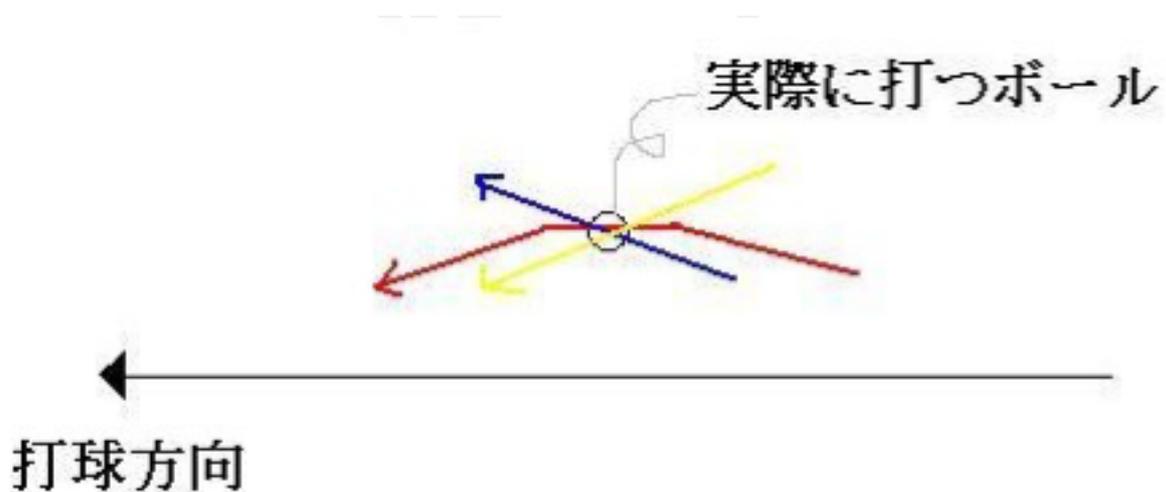
(cf)

卓球でいうカット(外から中)のような動きが「アウトサイドイン」で卓球やテニスのドライブのような動きが「インサイドアウト」だと思ってください。

(ダウン) スイング軌道

A:スイング軌道は大きく3パターン

- (1)アウトサイドイン (黄色の線)
- (2)インサイド-スクエアインサイド(インサイドイン) (赤色の線)
- (3)インサイドアウト (青色の線)



基本的にスイング軌道は（出球＝球の打ち出し方向）に影響を与えます。

※ただし、上級者は回転（曲がる方向）に影響を与えることができます。

(cf) ゴルフィングマシーンだと逆らしい??? 考えすぎ注意

インパクト時のフェースの向き

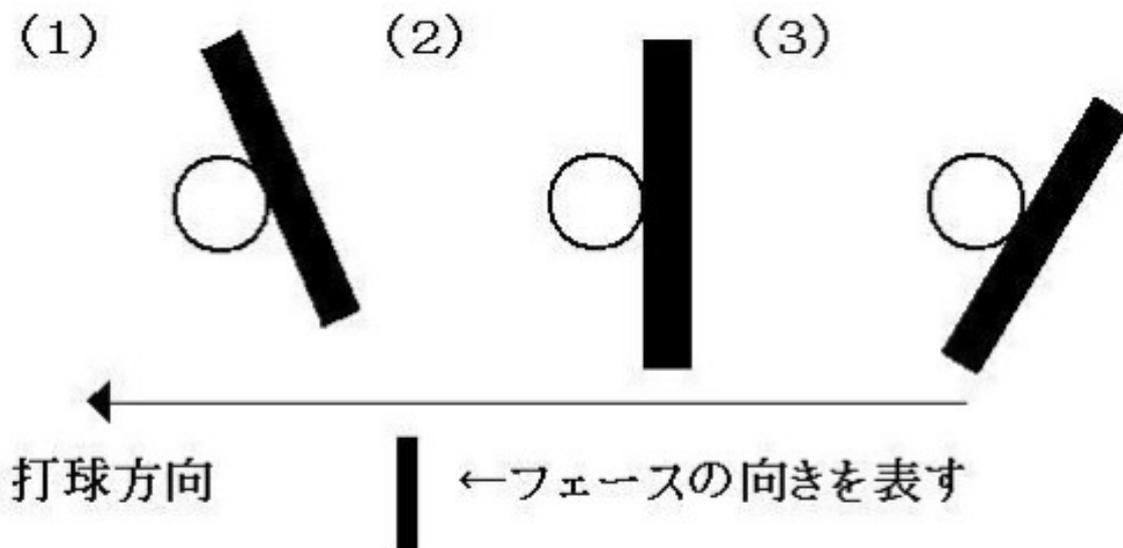
フェースの向きは基本的に「回転（曲がる）方向」に影響を与えます。

B:インパクト時のフェースの向き(右利きの場合)

(1)かぶって閉じて当たる(フェースが左を向く)

(2)ほぼまっすぐ当たる

(3)開いて当たる(フェースが右を向く)



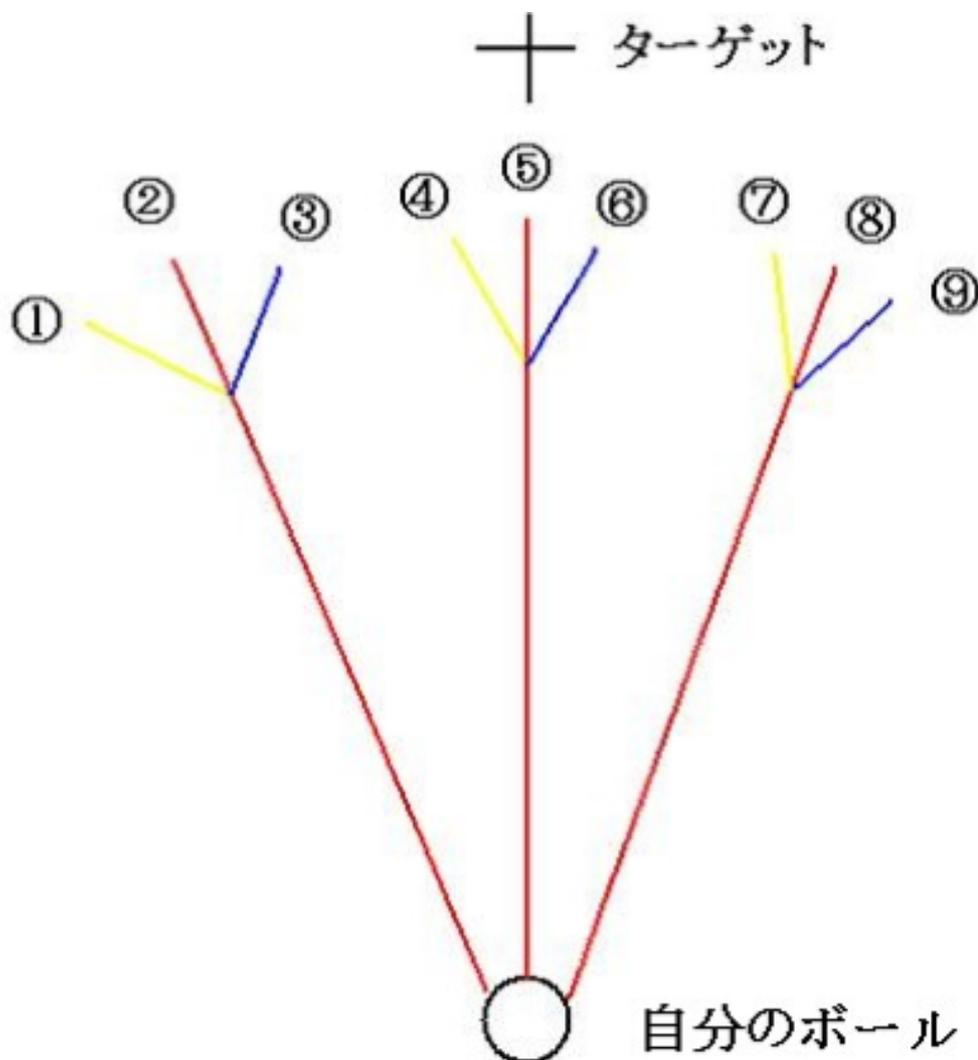
以上の3パターン×3パターンで大体のボールの曲がり方が決まります。

(注: 厳密に言うと、ボールが曲がる要因は使う番手の特性やミート率やライの影響 etc もかなりありますが話を単純化して進めます)

☆球筋から逆算する方法☆

逆に言えば、「下の表を覚えてしまえば、自分のスイングがどのような状態か」すぐにわかります。

球筋が自分の先生です。要素5のフィードバックのところでもお話ししますが、この表はとても大事です。



図：スイング軌道とフェースの向きの掛け算によるボールの打ち出し(出球方向)と曲がり方☆

1 (プルフック/ひっかけ/チーピン)

【アウトサイドイン×フェース閉じ】

2 (プル/ひっかけ)

【アウトサイドイン×フェース真っ直ぐ】

3 (プルスライス)

【アウトサイドイン×フェース開き】

4 (ドロー)

【インサイドースクエアインサイド×フェース閉じ】

5 (ストレート)

【インサイドースクエアインサイド×フェース真っ直ぐ】

6 (フェード)

【インサイドースクエアインサイド×フェース開き】

7 (プッシュフック/フック)

【インサイドアウト×フェース閉じ】

8 (プッシュ/プッシュアウト)

【インサイドアウト×フェース真っ直】

9 (プッシュスライス)

【インサイドアウト×フェース開き】

「打感」にこだわるのではなく、
「飛んでいく球」の出球と曲がる
方向をよく観察する。

➡ほとんどの人が全然観察していない！！！！（重要）

球筋

1 プルフック （左に飛んで、左に曲がる）

2 プル （左にまっすぐ飛ぶ）

8 プッシュアウト （右にまっすぐ飛ぶ）

9 プッシュスライス （右に出て、右にスライス）

▶勘違いしやすいですが、アウトサイドインではないので、インサイドアウトもやりすぎはエラーです。

上記の球筋はターゲットに

ボールが飛んでいかないので修正が必要です。

3（プルスライス）の球は、人によって強い球が打てないので、できれば同じ系統の捕まった6（フェード）に修正したいです。

理想の球を打つための手順

ステップ1

「ハーフスイングor 3／4ショット を繰り返す」

ステップ2

「球の曲がり幅をイメージする」

ステップ3

「事実を確認する」

ステップ4

「スイングを撮影するか鏡を見ながら丁寧に素振りをする」

感情ではなくて、「事実と向き合って」

びっくりするくらいフェースを閉じたり、開いたりすることも必要です。

- ・ 思い切りが大事
- ・ スイングは簡単に固定なんかしない（グローヴ）

[ハーフスイングor 3 / 4ショットドリル]の

目的と練習方法

「インパクト前後のスイング軌道とフェースの開閉の度合いによって曲がる」ことを理解していただいた上で、

- ・とくにゴルフ歴が浅い人
- ・スイングを作り直したい人

以上的人是半年くらいは

「90%ハーフスイング」で「10%だけフルスイング」くらいの割合で練習を進めてもよいと思います。

「ゴルフは距離ではなく、距離感のゲーム」

実際に僕も、最初の1年くらい「ハーフスイングしか練習していません」地味だけど大切です。

(つまりこれだけで80台のスコアを安定させることができます)

このドリルの目的は

「ミート率(クラブの芯でボールを射抜く確率)を向上させること」

「自分のスイングが今どういう状態かを『球筋』を見ることによって把握する習慣をつける」

つまり、

「出球まっすぐで左へドロローなら」



「インサイドインでフェースが少し閉じ気味なんだな」と自然に自分で理解するまでやるということです。

大事なことは「スライスを無理に矯正する」のではなくて、

「良いスイングのイメージを小さなパーツから丁寧につく始めること」・・・

「ゆるやかなインサイドスクエアインサイド」の軌道で振るイメージを持つと、体がどう動くかが分かってくるかと思います。

(※ただしあまりに酷い場合は「フックを打つ練習で相殺させることもあります」)

ハーフスイングで球筋のコントロールができるなら、「間違いなくドライバーは曲がりにくくなります」

これが僕がドライバーをほとんど練習しなくてもOBほぼ打たない理由です。

(OBではない方向に意識的に曲げているから、逆球を打つ不安がほとんどないので、しっかり振れて距離が出ます)

=====

課題

=====

動画を確認してください。

- ・ ハーフスイングドリル
- ・ インテンショナルスライス・フックの打ち分け方

カテゴリーBを目指す人はここままで十分です。

次はS・Aレベルの人向けの内容です。

70台、パープレーを目指すなら知っておいて損はないはずです。

上級編：フェースコントロール マスターを目指して

次の動画と写真をご覧ください。

まずは、こちらの写真から

2016年年末 テレビの特番での石川遼プロの素振りをしている様子です。

(50・70・100・130・150・180ヤードを1辺2mの正方形型のボックスに3球以内に入れるという企画でしたが、見事全部達成していました)

1 枚目



2 枚目



3 枚目



どこを注目してほしいかと言いますと・・・

フォローするでのフェースの向きです。

「手首を返して捕まえる」タイプの方だと、

1枚目のポジションに来たときに

フェースがクルッと返ってしまっていると思います。

(後述する、これが地点2でフェースがスクエアの状態です)

肘を抜いてスライスを打っているわけではなくて、
フェースの管理がしっかりとされているから
綺麗な回転で目標に飛んでいくのです(流石ですね!)

参考動画はこちらです。

↓

https://www.youtube.com/watch?v=24GsZj_JA5I

(ちょうどこのテキストを作っているときにテレビをやっていたので、
参考になると思い録画してみました。転載はしないでくださいね。)

なんか自分とは違うと思った方、
石川遼プロだけじゃない？と思った方
こちらの写真と動画も御覧ください。

2016年 リオオリンピック 銀メダル ヘンリック・ステンソン パー3



青い線はボールが飛んでいく弾道 （捕まって軽くドロローしています）

さらに僕が2つ補助線を引きました。

実線は、フィニッシュでのリーディングエッジの向き

点線は、フェースを返すイメージの人のリーディングエッジの向き

《動画で確認してください。スローではないので見えにくいですが》

<https://www.youtube.com/watch?v=S0CHumwk6oM>

最終日全く同じパー 3

2016年 リオオリンピック 金メダル ジャスティン・ローズ



先ほどと同様に

青い線はボールが飛んでいく弾道 （捕まって軽くドロローしています）

実線は、フィニッシュでのリーディングエッジの向き

点線は、フェースを返すイメージの人のリーディングエッジの向き

《動画で確認してください。スローではないので見えにくいですが》

<https://www.youtube.com/watch?v=-mgz8B64Cog>

ご覧いただき、わかる方にはわかるように、

フィニッシュでフェースがほとんど返っていないように見えるのに

ボールが捕まってドロウしている様子がお分かりでしょうか？

(とくに手首を返す意識がある方は、トッププロと自分のフィニッシュ以降のクラブフェースの動きをゆっくり素振りして比べてみてください。かなり自分とのフェースの向きの違いに驚くとおもいます)

ほとんどの人が気づかない 固定観念

フェースを閉じて当たる、
フェースを返すから「ドロー・フックする」のではなく、

2地点でのフェースの管理をしているかどうか「だけ」で球筋が決まります。

「フェースローテーション少なめの現代スイング」

ジャスティン・ローズ、ヘンリック・ステンソン
石川遼（あまり知られていませんが、石川選手は100ヤード圏内の
USPGAのランキングが高い）

「フェースローテーション多めのプロ」

- ・フィルミケルソン
- ・昔の日本のプロ

 ショートゲームが器用でうまい反面、けっこう曲がる印象・・・

練習場に行かなくてもできる FPGMフェースコントロール

ハーフスイングドリルやスリークォータードリルをするときに

『絶対に意識すべきポイント』

1 『股関節で作った前傾姿勢を保つ』 ※スイングの要素1

2 「フェースローテーション(フェースの回り具合・回転量)」をこのハーフの振り幅で理解して、自分の感覚で、球筋を操るということを覚える。

☆フェースローテーション (フェースの返り具合・回転量)

これを理解する大雑把な方法として「インパクト時点」ではなく(⇒球筋を見れば、結果的にインパクトは分かります)

これは知っている人がほとんどいない重要なポイントです。

「インパクトの前後のある2点」から、

「インパクトの状態を想像する訓練をする」ということを説明します。

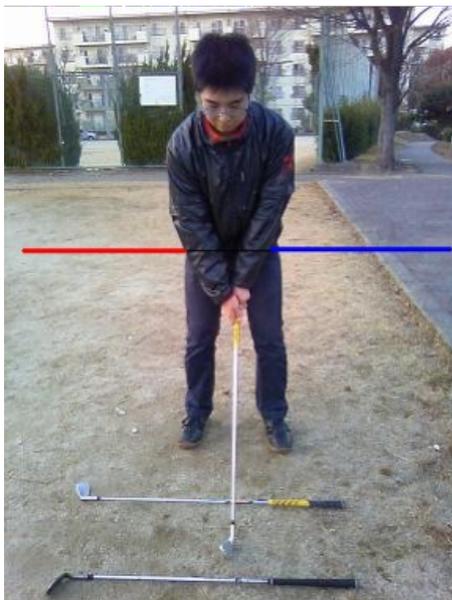
地点1と地点2でのフェースの向きを確認しながら素振りする

「**地点1**：ハーフウェイバックの時のフェースの向き」

写真でテークバック直後の「**シャフトが赤線**」に重なった地点で＝「**フェースがどのような向きを向いているか**」

「**地点2**：フォロースルーでのシャフトが地面から並行でのフェースの向き」

写真でインパクト直後の「**シャフトが青線**」と重なる地点での＝「**フェースがどのような向きを向いているか**」



スイング軌道よりも分かりにくい 「フェースの開閉のコントロール」

インパクト時での

フェースの向きは

「閉じる」

「まっすぐ」

「開く」

の3つがあることは既に述べました。

「シャフトが地面と並行になる」=3時と9時のポジションを
チェックすることで

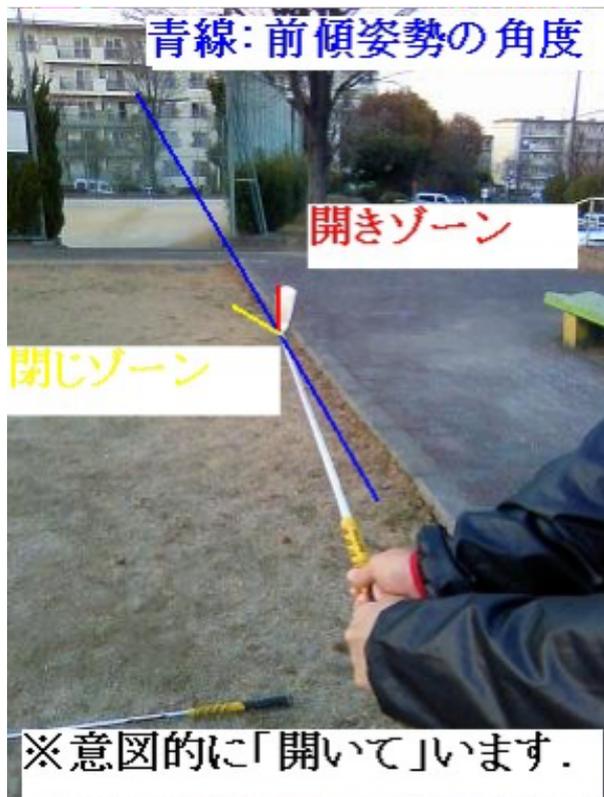
「インパクトがどうなりやすいのかを説明します」

「地点1：ハーフウェイバックの時のフェースの向き」

※実際に僕はこんなに「フェースを開いてテークバックを」しませんが、分かりやすくするために下の写真で説明します。

写真の赤い部分がフェース(リーディングエッジ)であり、この赤線が「シャフトが地面と並行になった部分で」青線と重なっていれば「大体スクエア」だと考えてください。

この基準に対して、エッジが「前か上」を向けば「フェースが開いて」います。逆に「黄色の線」の方向にエッジが「下」を向けば「フェースが閉じています」それぞれ「オープンフェース」「シャットフェース」とも言います。

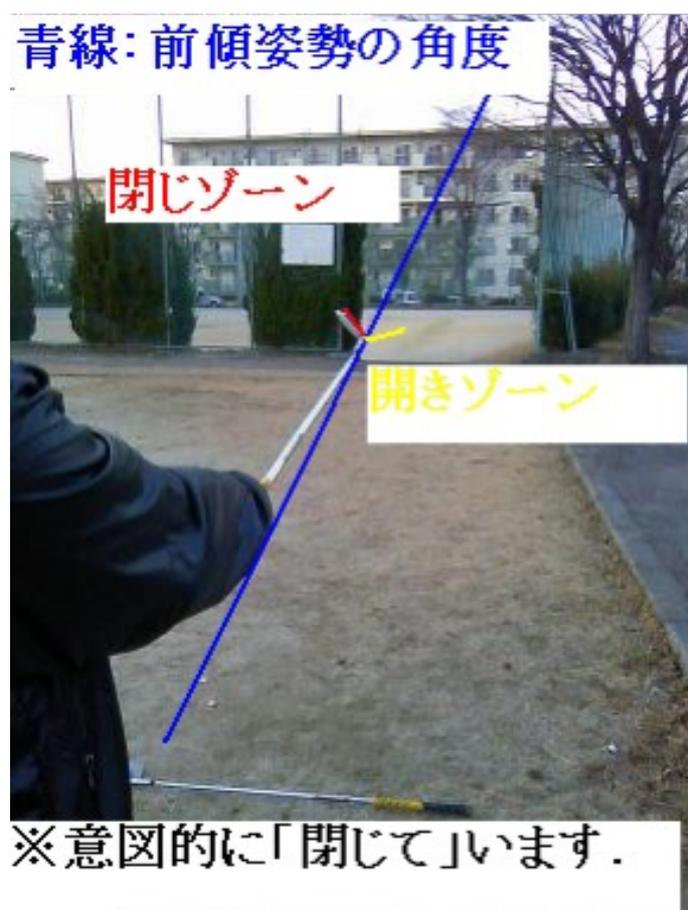


「地点2：フォロースルーでのシャフトが地面から並行でのフェースの向き」

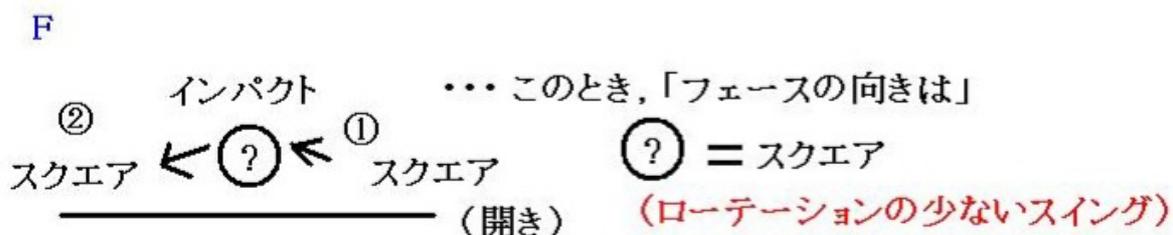
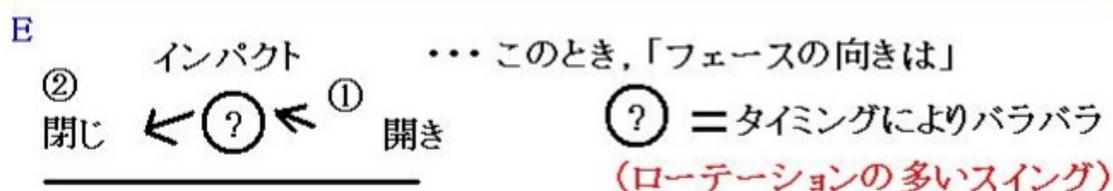
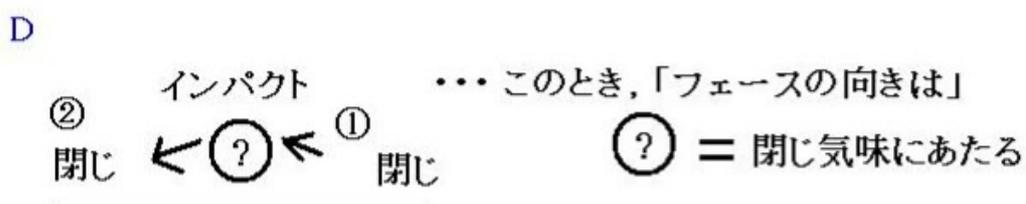
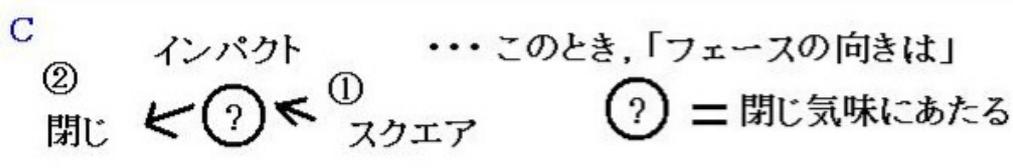
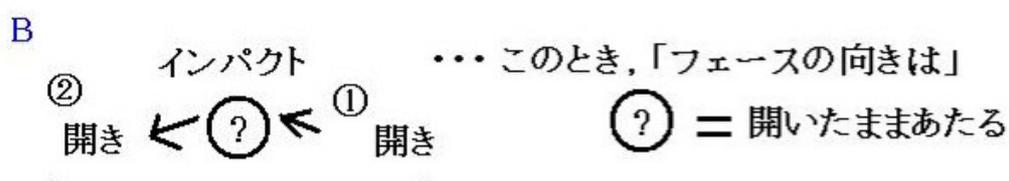
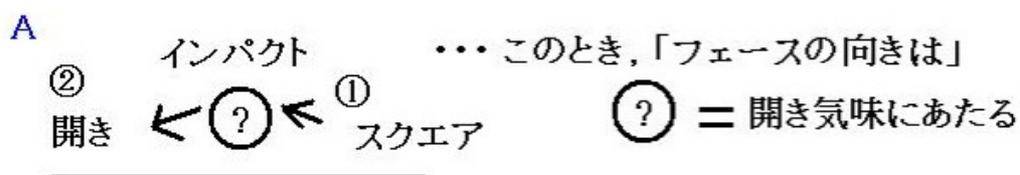
写真では意図的に「かなり閉じて(返して)います」⇒この状態にインパクトして振りぬくとボールは「大きく左へ曲がっていきます」

先ほどの説明と同様に青線は「アドレス時の前傾姿勢の角度」を示します。赤線で示したフェースの向き(クラブが裏側になるので少し分かりにくいですが)

青線と赤線が前傾姿勢を保持した状態で重なれば「ほぼスクエア」と考えてください。青線より写真のように左へ向けば「フェースが閉じて」います 逆に黄色の線のように青線に対して右を向けば「フェースが開いて」います。



☆2地点から逆算して「インパクトでのフェースの向きを修正する」☆



※始めは理解できなくても良いです。

ゆっくりと素振りをすることで「自分がどう振っているのか」が自然と分かってくるようになると思います。

基本的に「多くの人がスライス」してしまうのは、

そもそもクラブが構造上「フェースが開きやすくなっている」せいでもあります。

地点1で、もっと大胆にフェースを閉じてみましょう！！

人によって「意図的にフェースを閉じてテークバックする」とか

「インパクト時に手を返す」・・・みたいな議論がなされます。

(ほとんどの人がフェースローテーションのことを知らないの
で内緒にしておいたほうが良いです。説明が難しい：笑)

細かいポイントは気にしなくていいので

地点1と2での「フェース（エッジ）の向き」を作ってみましょう。

1⇒2へ滑らかに移りながら、「ハーフスイングでティーアップしたボールを打てば」勝手に直ってきます。

一般にEの「開いてから閉じる」スイングを「フェースローテーションが多い」スイングといい、

Fの「フェースをあまり開かず(スクエア)」にテークバックして
「フェースをなるべく返さず」打つ

スイングを「フェースローテーションが少ないスイング」とい
います。

「E」のローテーションが多いほうが球自体は「F」よりも少し
飛びますが

「タイミングがバラバラになると球が左右に散りやすくなりま
す」

反面「F」のローテーションの少ないスイングは「精度が高
い」とされています。

「F」のイメージでフェースを動かし、「ドローとフェードは
スイング軌道を少し変える」イメージで球筋をコントロールし
ています。

フェースのターンはテニスやバトミントン、卓球をプレーした
ことがある人は理解しやすいと思います。

卓球のイメージでドライブは「ドロー」
カットはまさに「スライスです」。

《まとめ》

・距離だけ求めるならフェースを回転させる

「多め」のスイングでも良いと思います。

ただ、本気で精度を求めるならフェース管理『少なめ』を覚えて、体幹のブレを抑えたスイングを目指しましょう。

軸の作り方を覚えると、体重移動は結果的に起きます。

(自分から体重を大きく動かすとミスヒットしやすくなります)

フィギュアスケートのスピンを想像してもらえるとわかりますが、軸が小さくなるほどに回転スピードが上がります。

フェース面をできるだけ変えないで、

ヘッドスピードをあげることで、

最初はハーフスイングドリルをしていると距離が落ちるような気がしていても、あるとき突然飛距離が伸びます。

ハーフスイングドリルは忍耐力を養成するドリルです。