



### 日本人ゴルフの鍵 ①

## 使うのは「筋力」ではなく「体重」

↓エネルギーをすべてボールに伝える

長田 今日、「日本人が目指すべきゴルフスイング」について議論したいと思います。私は、多くのゴルファーがタイガー・ウッズのようになりたがる、つまり、欧米の表面的な形に無理やり自分をあてはめようとして、無理が生じていると思うのですが……。

小田 同感です。戦後のスポーツ界は、日本古来のしなやかで無駄のない動きを否定し、ある意味で筋力至上主義に陥ってしまっています。本家の日本の柔道が世界で勝てないのいい例ですが、筋力勝負では欧米に太刀打ちできません。ましてや、一般のゴルファーがタイガーが筋力至上主義のゴルフをしていると誤解し、その表面だけをマネをするなんて、もったいないですよ。



瓦割りも「抜き」で体重を乗せている  
空手の「瓦割り」も、腕力で振り下ろしているのでは決まてない。ひざの「抜き」を使い、体重を乗せた拳を振り落とすからこそ、硬い瓦が粉々に砕け散る。

長田 日本のな体の動かし方には、どの

### 日本人ゴルフの鍵 ②

## 「回転」ではなく「直線」で動く

↓スイング効率が大いにアップする

長田 日本人ゴルファーは、体を「回す」イメージが強すぎるように思います。カット軌道になってスライスになる人の多くは、切り返していきなり肩や腰を回してしまふ。逆に、体を回す必要なんてないよ、と私は教えます。

### 日本人ゴルフの鍵 ③

## 「つま先」ではなく「かかと」を使う

↓遠心力をすべて受け止める

小田 もうひとつ。切り返してひざを抜き、重力落下の力でヘッドを鋭く加速させる力をもたらす。次いで体を右から左に寄せていくわけですが、そのときに右のかかとを踏んであげると、地面から体を右から左に寄せる反力が得られ、この力をもボールに伝えられます。

長田 ベタ足のイメージですね。小田 日本人が使うべきは、地面からの反力であり、重力であり、自分の体重です。ヘッドのスピードを生



小久保は「竹とんぼ」イメージで本塁打を量産する  
ソフトバンクホークスの小久保裕紀選手は「竹とんぼ」イメージ、すなわち直線的な体使いを回転に変える打ち方で球を飛ばすという。競技は違えど、日本人の飛ばしのコツは共通だ。

き」の動きにともない、今度右から左へと直線的に体重を移動させる。そうすれば自然に回転が生まれま

### 日本人ゴルフの鍵 ④

## 回転軸は「背骨」ではなく「左股関節」

↓インパクトでアドレスに戻って来られる

小田 あと私が是非伝えたいことは、右利きの人の場合なら、「左股関節軸」を意識してもらいたいということです。

長田 どういうことでしょうか？  
小田 人間の体は、基本的に左回りに動きやすく出来ているんです。陸上のトラックは左回りでしょう？  
理由は今後の検討課題ですが、体は左に回りやすい。その特性を踏まえて考えると、回転の軸を体の左側にある左股関節にしたときに、もっと

### 日本人ゴルフの鍵 ⑤

## 「体は回す」が大誤解

直線的な直線運動

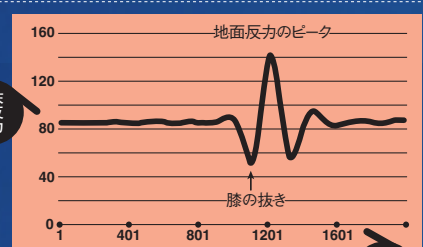
も自然にスイングできるんです。長田 私は多くのアマチュアゴルファーを見てきましたが、多くの人はボールを右足寄りに置きたがり「当てたい」という気持ちから来るのだと思いますが、これでは左軸が作りにくいんですね。  
小田 その通りです。左軸を作るためには、まず体を「寄せる」動きが必要なんです。立った状態で、腰を動かさないよう注意して、体幹部分だけを左に寄せる。これにより、「左軸」アドレスが出来上がります。スイング中、つねにこの左軸に戻るよう

に感じておくこともとても重要なことですね。

# 「体は回す」が大誤解

## 直線的な直線運動

### 身のこなしが日本人のゴルフ流儀なんです。



「抜き」を使うと地面の反発力が得られるのだ  
ひざをスッと「抜く」と、体重は一瞬軽くなる。その分の重さで地面を踏みしめることになり、次の瞬間倍近い地面からの反力が得られる。この力をボールに伝えることが、筋力を補う飛ばしの力となる。

## 「大地の力」もたっぷり使わせていただく

↓筋力×体重×aの力まで使い切る

小田 この表（ページ左上）を見てください。これは、「抜き」の動きに対する地面からの反発力（床反力）を計測したデータです。力を「抜く」、そして支えることで、体重の倍の力が地面から得られる。筋力に頼らず飛ばせるといふひとつの根拠です。ダウンスイング初期には、抜き（落下）によって、上から下に落ちる力も使えるのですから、重力も味方につけることができます。

長田 「抜き」「寄せ」を感覚的につかむ方法はないですかね？  
小田 「抜き」を身に付けるいちばん簡単な方法は「階段を下りること」

です。階段を下りるとき、人は必ずひざを抜き、軟らかく使いますから「寄せ」には書道なんかどうでしょう。「一」という字を書くとき、手先では真つすぐに書けません。体ごと一気に筆を走らせる。書道は左から右ゴルフは右から左に寄せる動きで方向は逆ですが、感覚的には通じるものがあります。

### 日本人ゴルフの鍵 ⑤

## 「つま先」ではなく「かかと」を使う

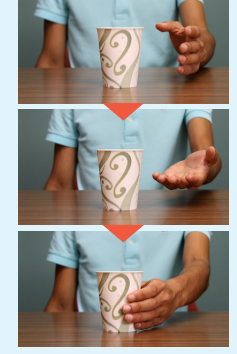
↓遠心力をすべて受け止める



きびす 踵を踏むべし  
——「五輪書」宮本武蔵  
かの剣豪・宮本武蔵が書いた「五輪書」の「足つかひの事」には「足のはこびようのこと、つま先を少し受けて、踵を強く踏むべし」とある。かかとを踏むことで、地面からの力を受け、効率良く体は動くのだ。

### 小田先生と共同研究。

## 水を飲むときから「左軸」を意識してください。



小田先生とゴルフについて共同研究し、「2軸感覚ゴルフ」の著書もあるプロ、浜田節夫はこう語る。「パスポートや運転免許の写真を撮るとき、『もう少し左に体を傾けてください』なんて言われた経験、ありませんか？ 右利きの人は、右ばかり使って生活して、右軸になりやすい。だから、突然ゴルフだけ「左軸」といっても難しいんです」  
では、どうすれば「左軸」感覚を身に付けることができるのか。「たとえば、水を飲むときに左腕を外側に回して（外旋）コップを持つ。そんなことだけでも、「左軸」を意識しやすくなりますよ」

コップを持つときは、まず左腕を外側にねじってから持つと、左軸を意識できる。「寄せ」の動きの応用だ。

