

# 「二軸動作から見るゴルフスイングの考察」

浜田節夫(日本プロゴルフ協会ティーチングプロ)

愛媛県松山市で、ゴルフスクール活動を展開されている、日本プロゴルフ協会・ティーチングプロ、浜田節夫氏より、二軸動作とゴルフスイングについて投稿していただきました。

はじめに

私が常歩秘宝館の存在を知ったのは、ごく最近の事でした。小田先生、小山田先生、木寺先生が取り組んでおられる二軸動作という理論は、大変興味深いものでした。

私自身、自分自身のスイングは元より指導する中で、どうしても従来の基本とされてきた理論に大きなギャップを感じずにはいられませんでした。私なりに、二軸動作から捉えたゴルフスイングをアドレス（構え）・バックスイング・ダウンスイングの3つの動きからの考察を投稿させていただきたいと思います。まだ勉強不足のため、二軸動作を誤って解釈している部分がありましたら、ご指摘下さいますようよろしくお願い致します。

「アドレス（構え）」

二軸動作では、トップアスリートはアウトエッジ感覚で立っている場合が多いと述べていますが、プロの場合も多くはアウトエッジ感覚で立っていると思われれます。ただ指導する際に、従来から拇指球だとか、足の裏全体といわれおり、私も含めて指導する側の人間が、アウトエッジで立っていることに本人が気づかないでいるため、一般ゴルファーの多くは拇指球と教えられ膝を内側に絞り込んだ形になり、股関節の外旋が困難な立ち方になってしまっています。

もう一つプロのアドレスは、左足つま先が右足つま先に比べ大きく開いた形になっています。これはダウンスイングで、下半身からの始動を容易にするためです。豊富な練習量の中で、左股関節の外旋を自然に身に付けていると思われれます。意識の無いところで二軸動作の感覚が取り入れられていると思われれます。私の師匠である2002年日本シニアオープン・2004年日本プロシニアで優勝された福沢孝秋プロからは、ジャンプしてバランスよく着地した状態

から前傾して構えるようにと、以前指導を受けました。確かにそう構えるとアウトエッジになります。ここでもいろいろな捉え方で二軸感覚の準備動作が取り入れられています。

### 「バックスイング」

バックスイングでは、腰の動きを抑えて背骨を軸に、肩を回転させて捻れを作るというのが従来の基本とされてきた動作です。二軸動作の場合は、捻れを入れないというのが基本的な動作の一つと解釈させて頂いていますが、腰を股関節と捉えた場合、股関節を外旋させなければ肩は大きく回らないわけで、ここに大きなギャップを感じます。世界ランキングトップのタイガーウッズのバックスイングを見ると、股関節と肩を結んだラインは殆どズレていません。骨盤（腸骨稜）を腰と捉えれば確かに腰と肩とに回転差はありますが、小田先生の著書を読ませて頂いて、正しい腰の捉え方を学ばせていただきました。

福沢プロはこのバックスイングで「胸の面を変えないように」という表現をされます。

左右股関節と左右の肩の4つの点を結んだ一枚の板を福沢プロの言う「胸の面」と捉えれば、股関節から回すしかありません。そういえば福沢プロの口から軸を背骨にしろなんて言葉を聞いた記憶がありません。プロでもロングヒッターの多くはトップで上体が右足にやや傾いています。これは二軸感覚の股関節の外旋での動作の表れであると考えられます。

この形はタイガーウッズにも福沢プロにも見られる形です。中心軸（背骨）回転では目標方向に反りかえる弊害になり易く股関節の外旋が小さくなります。

もう一つ腕の動きですが、手とクラブを右肩の上にあげる動作があります。腕は胸鎖関節からと学んだ時は目からウロコでした。今まで腕は肩からと考えていたため、右肩の上に手が上がらない生徒の指導に頭を悩ませていました。ゴルフスイングは身体が横回転のため、どうしても腕が回転に引っ張られて低い位置に上がり易いのです。胸鎖関節の意識を持たせると殆どの生徒の手の位置が高くなりました。右肩の上というのは、クラブをその重みで下ろした時に構えたところに最も戻りやすいポジションなので、腕は胸鎖関節からというのは大変勉強になりました。

## 「ダウンスイング」

このポジションは野球の投手が振りかぶった後上げた足を地面に着地させてから投げ始めていく時の動作とほぼ同じです。

このダウンスイングの始動では従来様々な言い方で表現されてきました。例えばヒールアップ（バックスイングで左足の踵を浮かせる動作）する選手は左足の着地から、また左膝をアドレスの位置に戻す動作、あるいは下半身ではなく左肩をアドレスの位置に戻す動作など様々な表現をしています。

タイガーウッズの元コーチのブッチハーモンは、左腰をやや目標方向にスライドさせる動作（バンプという言葉で表現している）からと解説しています。またこの時腰だけが突き出たような形になってはいけないと付け加えています。ただ全てに共通していることは右サイドには殆ど意識を置いていないという点です。タイガーもダウンスイングではクラブは重力に任せてクラブの重みでおろしてくるという言い方をしています。またタイガーのダウンスイングは他の選手に比べ目標方向への体の移動距離が長く、バンプという動作で二軸感覚を取り入れていると思われます。

私自身も良いショット放ったときの感覚は、ある程度体が目標方向に移動しながら回っている感覚です。これを中心軸感覚で説明することは大変な無理があり、従来の基本とされてきた理論と実際の良い動きには大きなギャップが生まれることとなります。またダウンスイング以降の動作では、上体を捻らないことが重要で、福沢プロはこの捻れの動きを「体がヨレる」という言い方をしますが、体を捻らないで体を回す感覚というのは、常歩で言うところの軸の移動ではないかと思えます。

トッププロといわれる選手は、最初は従来の基本といわれている中心軸感覚でスイングをしていますが、試行錯誤を繰り返していくうちに、自然と体の中で無意識のうちに二軸感覚の動きを身に付けていると思われます。

以上、先生方の二軸動作という視点からゴルフスイングを捉えた、今現在での私なりの考えを述べさせて頂きました。この中で、二軸感覚を誤った捉え方をしている点がありましたらご指摘下さいますようお願い致します。今後も、

二軸動作の有効性と素晴らしさをどのようにゴルフスイングに取り入れていけるか勉強していきたいと考えています。