

Q クラブを振り下ろす際 腰は回す？ 横にスライドさせる？

A 横にスライドさせるのが正解。
腰を回す意識が強いと
前に突っ込みやすくなります

左腰を左サイドに
横移動させるのが○

トップからの切り返し、つまり
クラブを振り下ろすとき、腰を
回転させる意識が強いと、右腰が
前方に出やすくなります。左腰を左側
へスライドさせると、軸がブレにくく、
体重移動しやすくなります。ただし腰
をスライドさせすぎてスウェーして
しまわないよう注意!



腰を強く回転させると、右腰が前
に出て軸がブレやすくなります。



左腰を左にスライド

軸のキープを強く意識!

ダウンスイングの始動は、左腰を左側にスライドさせて行うことで、左足に十分体重が乗った
インパクトになります。

Q 肩はタテに回転させる？ 横に回転させる？

背骨に対して肩を水平に回転させる

A 横回転が正解。
ただし正確には
「軸と水平に回転」です

地面ではなく軸に対して水平に回すことが重要

ゴルフは背骨を軸にした回転
運動を行います。軸に対して回
転することでクラブの動きが安
定し、遠心力を最大に利用でき

ます。背骨が中心の軸回転と考
えれば横回転ですが、正確には
「軸に対して肩を水平に回転さ
せる」となります。



肩をタテ回転させれば、軸がブレ
てトップやダフリの原因に。



「横振り」の意識が強すぎるとイ
ンサイドアウトの誤った軌道に。

ゴルフは背骨が回転軸。それに対して水平に肩を回すことでス
イニングが安定し、遠心力も生まれて飛距離が出やすくなります。

正しいスイングを知って上達スピードUP! 正解はどっち!?

ゴルフスイング

Q スイング始動は下半身から？ 上半身と下半身同時？

A 上半身と下半身同時が正解。
重要なのは手、腕、上半身を
同調させることです

始動の順番より“上半身と腕の同調”のほうが重要

「スイング始動は下半身から」と
耳にしたことがある人もいると思
います。ただ、それを意識する必
要はなく、上半身と下半身同時で
問題ナシ。大事なものは、腕と体を
同調させてクラブを引くことです。

始動の順番は
あまり意識
しなくてOK



手だけでクラブを引き
上げるのはNG。



下半身始動を意識しすぎ
るとスウェーの原因に。

意識するのは腕と体の同調



手、腕、上半身を同調させてクラブを引き上げれば、自然と股関節も動いていきます。

Q 安定するのはゆっくりスイング？ 速いスイング？

A ゆっくりすぎるのも
速すぎるのもダメ。テンポ良く
振れるスピードが正解

ゴルフはリズムカルにスイングするのが大切

当然ですが、ゴルフはスイングスピードが速いほど飛
距離が出ます。しかし、速すぎてリズムがおかしくなれ
ば、ミスが出やすくなります。同様に、ゆっくりすぎてリ
ズムがおかしくなるのもNG。自分がテンポ良くスイングで
きるスピードが正解です。



ゆっくりすぎると、クラブが
ブレやすくなります。



必要以上に速く振るのは、
さまざまなミスの原因に。

Q トップの位置で左腕はリラックス？ ビシッと張った状態？

A リラックスした状態が正解!
ただし“ゆるゆる”はNG

ゆるませすぎも張りすぎもダメ

クラブを振りかぶった際は、左肩から左
手の甲までまっすぐなのがベスト。ヒジが
曲がると、十分に捻転せずスイングしが
ちだからです。ただし左腕は力を入れすぎ
ず、多少余裕のある状態に。



ヒジが曲がるほど左腕
の力を抜いたり、腕の
力に頼るのはNG。

トップの位置では左肩から甲
までまっすぐ。しかし左腕を張
りすぎないようにしましょう。

独学だと
誤ったスイングに
なりやすいので
要注意!

「腰は回すの? それとも横にスラ
イドさせるの?」などなどピギナ
ーに多いスイングの疑問にプロが回
答! 正解を知ること、上達スピ
ードもスコアも大幅にアップ!

