

ゴルフトゥデイ | プロがやってる! 室内でもできる! 「80台が出る練習法!」

3  
March  
2022

# GOLF TODAY

80台で回りたいあなたを応援します。

## 卷頭特集

トップシーズンに備えて  
あなたのやるべきことが  
わかります!

# 80台が出る 練習メニュー

Part 1 ツアープロたちが  
いつもやっている練習法・大西翔太

Part 2 クラブがなくても  
すぐに簡単に出来る!・向江寛尚

Part 3 オフトレにうってつけの  
“部屋練”・重田栄作

Part 4 練習場支配人が考案の  
「ユニーク練」・森 孝浩

Hideki Matsuyama



トラックマンが  
教えてくれた!  
完結編

ドライバーショットは  
ミート率1.45を目指せば  
飛距離がグンと伸びる!

## 特別付録

コ持バッヂ  
バンチ歩ける  
パンパクトサ  
ークトサイ



## 2022ゴルフ トーナメント・ ダイアリー

松山英樹

フレーオフ制して  
ツアー8勝目  
ソニー  
オープン優勝!



曲がらない  
ドライバー  
ショットの秘密

賞金女王  
稻見萌寧の  
独占レッスン!

バーチャルNO.1の  
アイアン・テクニック  
分析・奥嶋誠昭

●ギアモノ語り  
テーラーメイドゴルフ  
「ステルス」  
大型カーボンウッドの  
飛びを解析

●潜入取材!  
日本ウェルネススポーツ大学  
の強さの秘密を探る!  
現役部員の4人に1人がプロ!  
強いゴルファーを育てる  
ウェルネスマソッドを  
初公開!

●新連載  
タイガー・ウッズに学ぶ  
「ゴルフ道具の愛し方」

一足お先にお届け  
桜が綺麗な  
ゴルフ場は  
ここ

現役部員の4人に1人がプロ!  
強いゴルファーを育てる

# ウェルネス メンツドを 初公開!



笠間稻荷神社

提携ゴルフ場はJGMセベバレスロスGC、成田GC、龍ヶ崎CC、船橋CCの4ヶ所。戦略性の高いコースで実戦に役立つ技術やマネジメントを学べる。



圏央道

常磐道

寮至近にもゴルフ場  
4つの提携コースで  
毎日ラウンドできる!

3

4

JGM セベバレスロスGC  
日本ウェルネス  
スポーツ大学ゴルフ部

成田GC  
成田国際空港

船橋CC

東関道

1

2

3

4

創部わずか6年目ながら、女子は賞金女王の稻見萌華を筆頭にシード選手5名、男子も特別入会の石坂友宏はじめ5名、合わせて10名の現役学生プロを擁する日本ウェルネススポーツ大学ゴルフ部。前号ではゴルフ部員の一日をレポートしたが、今回はさらに一步踏み込んでウェルネス独自の指導方法と練習メニューをご紹介する。

潜入取材!

ゴルフトウデイ特派記者が  
ウェルネスの強さの秘密を探る!  
【後編】

日本ウェルネススポーツ大学ゴルフ部が拠点を置く茨城県稲敷市は、北に霞ヶ浦を望み、南に利根川が流れる風光明媚な土地。ゴルフ場は市内だけで9コースを数え、北総エリアも含めた周辺部には多くのコースが点在する。都心からのアクセスもよくゴルファーにとってなじみのあるエリアだ。

対面授業と通信教育を融合させた日本初の体育・スポーツ系大学として2012年に開校。茨城県利根町の本校のほか、東京、沖縄にもサテライトキャンパスを設置。日頃は通信課程で学ぶゴルフ部員も夏と冬の集中講義時は本校に通う。

# 芝の上で “実戦力”を養う



毎日、芝の上から打つことがレベルアップにつながる。

Wellness  
Method

## 悪いときこそ コースに出る

### 芝の上での練習が ウェルネスの基本

ゴルフ部に入ってくるような子は最初から上手に打てる子がほとんどです。けれど、コースに行くとスコアではなくかぼくに勝てません。それは、技術的な差ではなく、例えばあるホールで構えづらくて同じミスを繰り返しているとか、グリーンのスピードについて行けないと、経験不足が原因です。ジュニアの場合は練習場がメインでコースを回るのは週に1回とか月に1回くらいなので当たり前。しかし、ウチのゴルフ部では、創部したときから芝の上で打つことをテーマにしています。練習場よりもコースに行く回数の方が多い、しかも、いろいろなコースで練習できるのでいろいろな状況の中で経験を積めるし、その都度アドバイスすることもできます。



**大島 輝さん**  
(3年・神奈川県出身)  
**ラウンドで経験値が  
急上昇**

「高校までは打ちっ放しの練習ばかりでしたが、ウェルネスに入学してからラウンド回数が増えました。ツアー経験のある監督に悩みを相談したり、石坂友宏先輩の努力を見習ったりすることで、自分でもびっくりするくらい成長できました」

ウェルネスのゴルフ部員は全員が通信課程を選択している。ふだんは大学に通つて講義を受ける必要がないため、自分のベースで単位を取ることができ、寮から近い提携コースで毎日のようにラウンドできるのが強みだ。

日本ウェルネススポーツ大学  
ゴルフ部

**一反田拓三監督**

1983年生まれ、中学からサッカー一筋だったが、大学時代、練習場のアルバイトをきっかけにゴルフに触れる。ゴルフ経験5年でプロテストに合格。現役トーナメントプレイヤー。



ショットが悪いから練習場に行きたいう子には、ぼくは一緒にコースを回ろうって声をかけます。そこで、なぜそういうミスが出たのかをしつかり話し合うことで、意外とすっきり解決するものです。コースで出るミスはコースで直した方が早い。ぼく自身が二十歳でゴルフを始めたにもかかわらず、コースの芝で練習したおかげでプロになれたので特にそう思います。

どんコースに出ることも大事です。上手く打てないときは練習場にこもりたくなります。が、プロテストや試合が練習場で行われるわけではありません。調子のいいときにいいスコアが出るのは当たり前ですが、100%の調子をずっと維持するのは不可能です。プロを目指すなら、れるかが大事だと思います。

# の気持ちとスイング



「フォローからフィニッシュで背中が広く見えるのは上体のスピードを使っているから。左ヒジを早くたたむことで左から右に回すフェードのイメージを出しています」  
(一反田監督)

1球毎に一喜一憂せず  
気持ちを早く切り替える



Wellness  
Method

現役部員のひとこと



岩館 輝さん

(3年・茨城県出身)

身近にお手本がいるから  
成長できる

「ウェルネスのゴルフ部にはプロやトップアマが大勢いるので吸収できることが多くあります。監督が礼儀やマナーに厳しく、ゴルフの技術だけでなく人間的にも成長できたと思います」

メリハリのある子はゴルフの  
上達も早い

稻見萌寧はメンタルが強いといわれていますが、ぼくはそう感じたことはないし、本人もそう思っていません。むしろ感情を表に出すタイプで、高校時代は試合で負けて泣いて帰ることもよくありました。ただ、泣いても数時間もしないうちにけろっとしていましたね。メンタルの強さというより、負けず嫌いと切り替えの早さが昨年の活躍に繋がっていると思います。

稻見とは対照的に石坂友宏は一喜一憂しないタイプです。プレーOFFで負けたときも相当悔しいはずなのに、ニコニコしながら周りに接することができます。プレーにも感情の起伏が出ないところはメンタルの強さといつていででしょう。

バー・ディやボギーで感情を表に出す子もありますが、次の1打までに切り替えれば大丈夫。練習やトレーニングでもたらだら続けず、休むときに休む子は技術的にも伸びます。ゴルフにはメリハリが大事なので、ラウンドでもまだんの寮生活でもその点は意識して指導しています。

ショットの精度  
を高めるのは、

ふだん通り

「ワッグルや始動のタイミングからお腹と手と一緒に動かすイメージを持っているので、バックスイングで手が体の正面から外れません」  
(一反田監督)



Wellness  
Method

体の正面で操作すれば  
ボールは曲がらない



拍手をしながらシャドースイング。手と体と一緒に動かせば両手がピッタリ合ってしっかりと音を出せる。

関節の作りや柔らかさには個人差がある。どう動かせば正面から外れないようにトップを作れるか確認しよう。



×無理にトップを高くしようとしたり、腕を使って上げたりすると手の位置が正面から外れ、両手を合わせるのが難しくなる。

ゴルフのスイングも拍手と同じで、両手をバランスよく使って振るためには、手をお腹の前に置いておくことが大切です。

稻見が精度の高いショットを打てるのは、常に自分の体の正面でクラブを操作しているからです。試しに両手で拍手しながらシャドースイングをしてみてください。

手が自分の体の正面にあれば左右の手のヒラがぴったり合って大きな音が出来ますが、トップを大きくしようとして手の位置が正面を外れると、掌の位置やタイミングがずれてしまったりした音が出なくなります。

体の正面でクラブを操作することが基本

# インパクトは アドレスの再現 ではない!



プロテストや  
QT通過を目指す  
ウェルネスゴルフ部員が  
ふだん行っている  
練習法を大公開。  
再現性の高いスイングが  
身につくドリルは、  
ふつうのアマチュアが  
マネしてもレベルアップ  
間違いなし。



**池羽陽向**さん  
(1年・栃木県出身)  
グリーン周りの経験値が  
アップ!

「コースでの経験が増えたため、アプローチやバンカー、傾斜地での引き出しを増やすことができました。在学中にプロテストを受験し、将来はレギュラーツアーで活躍できる選手になりたいです」

アドレスを再現しようとすると腰が回らず、手打ちの原因になる。



## インパクトの形を 体に覚え込ませる

正しいインパクトゾーンを作るためのドリルです。アマチュアはインパクトをアドレスの再現と勘違いしていますが形はまったく違います。そこで、ふつうのアドレスではなく、インパクトの形を作つてからクラブを上げ、ハーフスイングで球を打ちます。慣れてきたら、上げてからインパクト手前まで戻し、もう一度トップに上げて打つようにします。このドリルで、しっかりと手前まで戻すことができます。このドリルで、しっかりと手前まで戻すことができます。

日本大学ゴルフ部出身。2010年プロテスト合格。11年「茨城県オープン」優勝。日本ウェルネス高校ゴルフ部監督を経て、日本ウェルネススポーツ大学ゴルフ部コーチ(契約プロ)に就任。



日本ウェルネススポーツ大学  
ゴルフ部  
**(奥山ゆうしコーチ)**

# インパクトの再現性を高めるためのドリル



腰を左に回したインパクトの形で構える。クラブはPWがオススメ。



下半身を使うことで  
狙つた方向に球を  
押していきます。



クラブを手で上げたり、インパクトで手が左に出すぎないようにする。



腰を回し、ツマ先が  
めくれ上がるくらい左  
足に乗っていく。

## 左手だけでボールを打つ

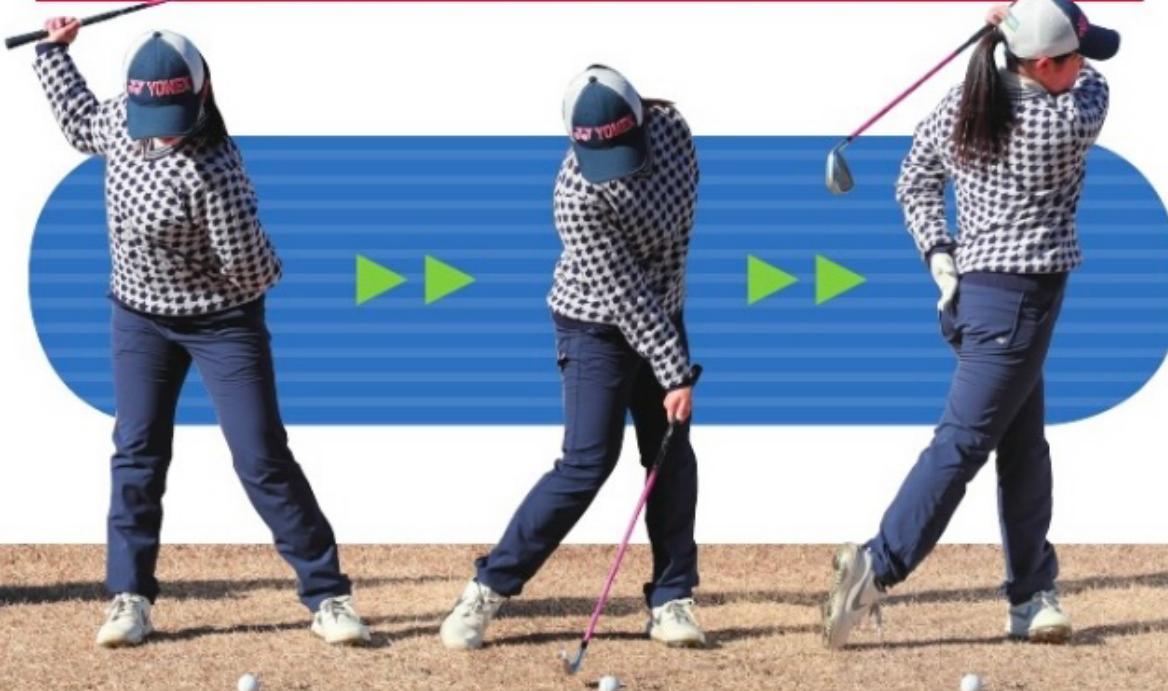


左腕を真っすぐ伸ばしたまま上げるイメージ。クラブはPWがオススメ。

腕は遅れてくるイメージ。インパクトから左足をしっかりと回して振り抜けば強い球が出る。

フラつかないようにしっかりと左に乗る。PWで50Yくらい真っすぐ飛べばオーケー。

## 右手だけでボールを打つ



右ヒジを曲げてコックを入れる。ここまで曲げてもいいことを理解する。

ここから左足を回しながら伸ばす。右腕はフォローで真っすぐになる。

腰を回しきってしっかりと左足に体重を乗せる。

テークバックで腕が曲がるのはNG。トップの大きさは腕が曲がらない範囲でOK。



右手一本だとヒジを伸ばしたまま上げる人が多い。



右サイドで当てに行こうとすると手打ちになる。

手打ちの人は右片手打ちを特訓しましょう。

フォローで左肘がひけるなら左片手打ちがオススメ。



両手の使い方を確認して、正しい体の動き覚えるために片手打ちドリルが効果的です。左の片手打ちは、体の回転が不足していく、左ヒジが引ける動きになっている人にとくにオススメしたいドリルです。回転を使って強い球が打てるようになります。また、右の片手打ちはアーリーリリースで手打ちのクセがある人に最適で、ハンドファーストのインパクトが身につきます。

振つた方が動きを理解しやすい

# 右手と左手の正しい使い方を覚える

Wellness Method

# {片手、片足に集中することで 正しい動きが早く身につく}



Wellness  
Method

多くの人は飛ばしたいときに腕を速く振ろうとしますが、それは間違いです。ピッチャーが投げるときのように足の力を使って飛ばすのが正解です。右足を後ろにずらし、左足を軸にして振るドリルを行うことで、腕の力に頼らず、ヒザの曲げ伸ばしを使ってヘッドを走らせる感覚をつかめます。

左足の反動  
を使ってヘッドを走らせる

## 脚を使って飛ばすためのドリル

積極的に足を使えばもっと飛ばせます!

現役部員のひとこと

グリーン周りの苦手を克服しプロテスト合格!

石毛一輝さん  
(4年・千葉県出身)

「中学や高校時代と比べて、コースにいる時間やゴルフのことを考える時間が増えました。グリーン周りからボギーにしたり3パットしたりすることがほぼなくなり、3年生のときにプロテストに受かりました」



両足を揃えてから右足を後ろに1歩引く。  
ボール位置は左足の前。



テークバックで左ヒザが少し曲がり、ダウンスイングの途中まで曲がった状態をキープ。



腰が45度くらい左を向いたら曲げていたヒザを伸ばす。

足の反動を使ってヘッドを走らせる感覚を覚えよう。



### 左脚の曲げ伸ばしがポイント!