

# 第4巻 正しいセットアップ

## 構え方の基本

視線、肩、腰、ヒザ、つま先のラインは目標方向に平行になるようにしましょう。

背筋を真っ直ぐにして構えると、体の捻転がよりスムーズになります。

正しく直立した姿勢から目標を意識して腰から前傾します。正しく前傾すると肩、腰、ヒザは平行になります。股関節で上半身の体重を支える感じとなり、足裏の体重を受ける場所は拇指丘です。カカト体重や、つま先体重ではありません。また、アドレスで右を向きやすい人は、左足からセットアップする人に多く見られます。正しい目標方向を向くための問題解決は、右足よりセットアップすることです。



視線、肩、腰、ひざ、つま先のラインを、目標方向に平行に！  
背筋を真っ直ぐにして構えると、体の回転がよりスムーズになります。

(モデル 岩見沢 山本妙子女史)

## ボールの位置

### 基本

クラブを持ち、足を揃え手は伸ばし剣道の「お面」のように上段に構え振り下ろします。地面についた場所がボールの位置。それから足の位置を決めます。

### ケースバイケースによりボールの位置は変わります

- ・**ティーショット** ボール位置は左足のカカト延長線上です。
- ・**ライナーボール** もっと目標側にボール(10~20cm位)を置きます。  
フォロースルー(フィニッシュ)でのクラブは上まであげません。目線で止めるようにします。
- ・**フェアウェイ** 左足と右足の真中にボールを置いて打ちます。
- ・**ラフからのショット** かぶせ打ちの場合、右足の前にボールを置きます。  
同じラフからのショットでも、すくい打ち、ロブショット(フォローアッパー打ち)等の場合は左足より目標側にボールを置きます。

## アドレス (構え方)



上段に構えて・・・



地面についた場所



ボール位置は左足かかと前

足を揃え、手を伸ばし剣道のお面のように上段に構え振り下ろす。  
地面についた場所がボールの位置です。ティーショットでは、  
左足かかとの延長線上にボールがくるように足の位置を決めます。  
2打目の場合、フェアウェイから打つ時のボールの位置は真中です。

- ・視線、肩、腰、ヒザ、つま先のラインは目標方向に平行に！
- ・背筋を真っ直ぐにして構えると、体を回しやすい。
- ・左肩が極端に上がったたり、下がったりしてはいけません。



### 裏技！

- ・ 右を向いて構えている人は、右足よりセットアップしてください。  
左から、セットアップしている人は知らないうちに右を向いていることが多いですよ。
- ・ 腰、ヒザ、つま先が目標方向を向いているのに、右肩がかぶっていませんか？

## アドレス(構え)で、力む人は？

アドレスで余計な力が入ると、体重移動、ひねり、ヘッドも走らないので飛びません。

下記の中から、自分にあった**力の抜き方**を実践してみてください。

・ゆっくり大きめの素振りをした後に、アドレスに入る。

・人は息を吸うと力が入り、吐くと力が抜ける。構えたら、大きく息を吸い、10のうち7くらいを吐いたところで、バックスイングをする。

・ボールを見つめ過ぎないで、バックスイングは背筋から入る意識で！

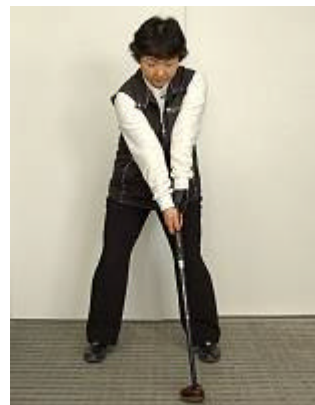
・口を半開きまたは、舌をだしても力は抜ける。

## スタンス幅は、狭い、広いどっちが正解？

基本は肩幅です。しかし、飛ばしたいとき、強いボールを打ちたいときに私はスタンスを少し広げて構えます。カラダの動きや体重移動が大きくなるため、ボールにより大きなパワーを伝えることができます。ポイントは、重心を落とし気味に、下半身をどっしりさせ、強い振りに耐えられる土台を作ることが大切です。ただし、下半身の筋力が弱い人は上体がブレやすくなりますのでスタンスを広げてはダメです。また、カラダが左右に揺れるタイプの人でもスタンスを広げると失敗の確率が高いので狭いスタンスでボールを打つことをお勧めします。



通常のスタンス



広めのスタンス

## カラダのどこにも「キツさ」「つまり」のないスイングがナイススイング！

皆さんも、経験していると思いますが、「ナイスショット」の時は、全然力が入ってなく物足りないような感じの 때가、素晴らしいボールが出るといませんか？ ナイスショットのほとんどは、正しいスイング軌道を通してクラブが振られているときです。どこかに、「キツさ」や「つかかり」があると正しいスイング軌道を通っていないこととなります。どういうことかということ、手先だけで、クラブを上げると背中が「キツく」感じます。アウトサイドのバックスイングでは、左ヒジから左肩にかけて無駄な力が入るために左腕にハリを感じるようになります。横振り(フラット)過ぎるスイングの場合は、左ヒジが上がらないので右肩がキツイと感じます。どこかに「キツさ」や「つまり」を感じたらスイング軌道が狂っていることが考えられます。原因を究明し早急に治しましょう。

## 方向性の安定は右ヒジの使い方が大事！



右わきが空いています (×)



右ヒジが脇腹についています ( )



右腕、左腕の向きはこうなります

私が実践している方法は、アドレスの際右ヒジは右わき腹につけ、これを支点にしてアドレスを完成させショットしていきます。肩からバックスイングし右わき腹につけた右ヒジも締まっているのでスイング軌道もそんなに狂わないで「トップ」にもっていくことができます。切り返しはトップで作った角度を維持しながら右わき腹を接近し、ここをかすめながら伸びていきます。右脇が甘いとしスイングプレーン(軌道)が狂い方向性が出ません。方向性に自信の無い人は右ヒジの使い方を大事にしてください。方向性の改善、一番のポイントです。試してみてください。

## 左腕+シャフトの直線がテイクバック(バックスイング)をリードする！



右わきが空き、左ヒジも曲がっている悪い例です。

スイングスタートと同時に両肘が曲がったら、「ナイスショット」は生まれません。  
テイクバックの最初から左腕とシャフトが曲がっていませんか？  
左腕とシャフト・ラインは一直線となりバックスイングを「リード」しなければなりません。  
この動きが、左肩をまわすに繋がります。練習のときに腕とシャフトの形を見てもらってください。  
「く」の字型や「逆く」の字型になっている場合は直しましょう。  
矯正により思ったより「ナイスボール」を打つことができるでしょう。



逆くの字」のアドレス (×)



「くの字」(×)



良いアドレス ( )

## 左ヒジは伸びる。右ヒジは地面を指す。左足は？

トップでの腕の形は、左ヒジが弾力を持って伸ばされ、右ヒジは折れて地面を指していることが大事です。左ひじが曲がったり、右脇が開いて右ヒジが水平方向をさすようになるとは、上半身の力は減少してしまいます。練習を繰り返して両腕の緊張感を覚えこみましょう。また、左足の力カトは自然に浮いてくるものです。力カトを浮かせなくても十分に捻転出来る人は上げる必要はありません。しかし、普通は大地にベッタリつけたままバックスイングを行っては窮屈でスイングアークが小さくなります。意識的に左足を上げる必要はありませんが、肩や上半身の捻転が出来ると自然と左足は浮いてきます。よって、各自の身体の柔軟性により、左足を上げる・上げないというスタイルは確定します。「ベタ足」「ヒールアップ」のどれが正解で、どれが間違いということはありません。しかし、必要以上に左足を上げることは、せっかく留め込んだパワーを逃がすことになり、スエー(スイング軸のずれ)の原因にもなります。

## 目標方向をキチンと向くには？

ティーグラウンドは必ずしも、全てがコースに対して平行には設置されていません。

そういうティーグラウンドに立った場合正しいアドレスは取りにくいものです。

プレイスタイルを見ると、目標方向より右に向いてアドレスして構えて打っている人が多く見られます。

向いている方向にはナイスショットしているのですが、ボールが右に出ているので納得しないで、打ち方が悪いのではと

勘違いをしてスイングそのものを崩してしまう人がいます。上級者でも調子が悪くなると右を向いている傾向がみられます。なかなか目標に対して正しいアドレスを取る事は難しいものです。その原因と対策を考えてみましょう。

## 《原因》

アドレスが身体の正面で、前方に目標物を見ることが出来るのなら、正確に目標方向に構えることは容易です。しかし、パークゴルフの場合、目標へは、真横から見てボールをセットし打っていくので、なかなか目標に対して正しく(正確)構えることは難しくなります。また、首は180度近く回すことが出来るため、目だけで目標を見て身体は別の方向を向いても気づかない場合があります。このように、上半身の身体の向きと、下半身の身体の向きが別々の場合、そのままショットをすると変なところにボールが飛んでいき、大きなミスとなります。また、このようなことが続きますと「ショットがおかしい」と考えすぎになり、すべてのショット、リズムが崩れてしまいます。

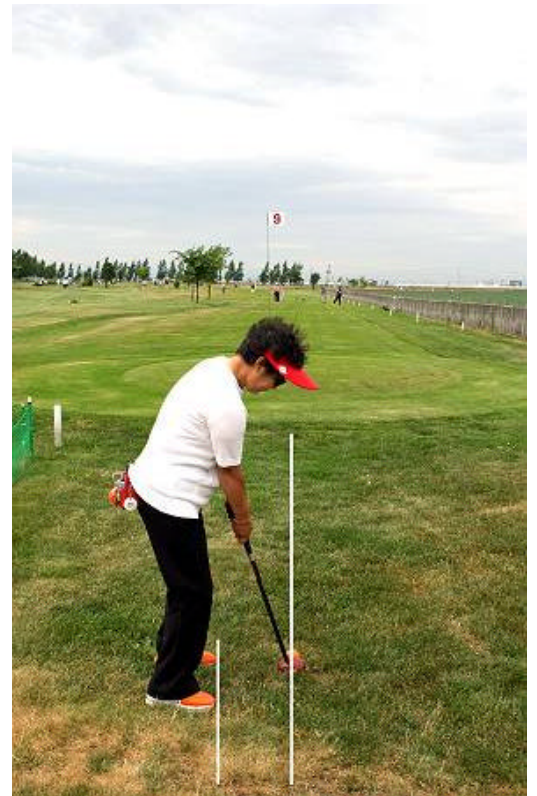
## 《対策》

身体の正面が飛球線に対して平行でなければ目標に対して正確に打っていくことは出来ません。

それには下記の4点に注意しましょう。

### 目標に対して

- 視線を平行に
- 両肩を平行に
- 両膝を平行
- 両つま先を平行



肩方向と足向きがバラバラ。肩の向き・方向に注意！足のラインと視線は平行線、交わる事は無い足の向きに注意！



写真の上でマウスを、動かしてみてください。肩が、動きます。この肩の10分の1の狂いがカップインしない原因です。



重要！目標に対して平行に構えているのに、右に外しやすい人は目線を若干、左に補正する。

上記 4 点に注意をしてアドレスをしましょう。目、首は目標方向を向いているのに身体、足は右を向いている人は、打つまでの手順 (ルーティン) が重要です。必ずボールの後から目標方向を見て架空の飛球ラインを想定しボールの近くにスパット (目印) をみつけます。そのスパットに対して平行にアドレスを取りましょう。これだけで大幅に身体の向きが良くなります。両つま先から構えに入っている人はいませんか? 正しく構えるコツは、上から順番に視線 両肩 両膝 両つま先がそれぞれ平行になっているか点検しアドレスをとることです。これで大きく右を向いて構えている人は直すことが出来ると思います。また、アドレスは正しく平行に構えているのに何故か若干右にボールが出るという人は次のことに注意してみてください。それは、ボールと身体は一定の距離を置いて構えるため、足のラインと視線とは同じラインではないということです。足の向きと視線は平行線です。従って、視線はカップに真っ直ぐ、足の向きはカップのやや左側となります。その意識がないと視線はボールの飛球ラインと「クロス」して身体が右を向きやすくなります。また、セットアップの時に、何度も言うようですが、左足から固める人は右を向く傾向が多くなります。右足からセットアップして左足を後から固めるようにすると正しいアドレスをとることが出来ます。試してみてください。

## 美しいアドレスの作り方(理想のアドレス)、チェックポイント

方向性、飛距離を追求すると必然的に正しいアドレスが必要になってきます。

正しいアドレスを取ることが美しいアドレスを作ることとなります。アドレスとは動きの無い静止した状態ですが正しいアド

レスがショットにおけるスイング中のすべての動きを正しく行うための下準備として大変重要です。チェックポイントは全部で 10 箇所あります。自分ではなかなか気づきにくいので、鏡、ビデオに写す、仲間に見てもらおうなどでチェックをしてみてください。

### チェックポイント

#### スクエアな構え (飛ばす方向と平行にアドレスを取るには?)

両目を結んだライン、両肩、腰、両膝、スタンスの向きを目標に対して平行にします。ここで大事なポイントは、目線から順番に上から下に肩、腰、ヒザ、足の順にスクエア (平行) にしていくことです。足から順番に上に決めていきますとどうしても下半身は目標方向を向いても、目線や肩のラインが目標方向に向けずらくなります。それは、目標に対して首が 180 度近く回すことができるため体は目標方向に平行に構えていても別な所を見ているからです。それにともなって肩のラインも変わってくるので注意が必要です。

#### ヒジの角度

ヒジは、ゆとりがあることが前提ですが、左ヒジは伸ばし気味にし、右ヒジは軽く曲げるのが基本です。右ヒジは軽くまげて右肩を前に出さないようにしましょう。クラブを握るには左手が上、右手が下になりますがそのままの状態ですと右サイドが被って左を向いてしまいます。そうです。右肩が前に出ると肩の向きが左を向いてしまいスイング軌道が狂ってくるということです。また、右ヒジを軽く曲げると右わきも締まるので結果的に良いスイング軌道となりますので実践してください。

## スタンス幅

基本的には肩幅が理想ですが体が硬い、柔らかいなどによりスタンス幅が変わります。又、両つま先の開き具合も変わります。1970年代頃のゴルフ理論では左足は若干開き、右足は飛球線に直角に・・・という理論でしたが、現在の理論では個人差はありますが両つま先は開いて構えるのが一般的になっています。体が硬くて回りにくい人は両つま先を大きく開いて(限度はあるが・・・)アドレスをとることにより、より身体を回すことが出来るようになります。また、体が柔らかすぎてスエーする人はつま先を閉じ気味にすることによりこれを防ぐことができます。自分に合ったつま先の開き具合を会得してください。

## 背筋・腰・肩

ピンと背筋を伸ばします。これにより背骨が軸となり正しいスイング軌道を確保することが出来ます。この背骨の軸を回すと腕に頼らないで体全体を回すことが出来ます。これがスイングの基本です。注意すべき点は、背中を丸めて構えると手打ちになりやすいので背筋を伸ばしてアドレスを取ることが大事だということです。腰は、ハリをもたせて後ろに突き出し気味にします。腰を前に出して構えている人は直しましょう。肩は、目標方向に対して平行(スクエア)に構えましょう。

## グリップ

グリップの形のお勧めは「インターロッキンググリップ」で、握る個所は「フィンガーグリップ又はセミフィンガーグリップ」です。それ以外のグリップの人でも左右の手のひらの向きに注意して下さい。まず両手を合わせます。その手のひらが目標方向に正対していますか？正対させバランスの良いグリップ位置を完成させましょう。パークゴルフをしている人のグリップ位置はどちらかということの甲が下の向きがちの人が多いのでその場合は矯正する必要があります。(グリップの絞りが甘い雑巾を軽く絞る感じで)

## 両肘の高さ

スイング軌道が甘くなり、インパクトで突っ込んだりあおりが出たりしていませんか？この現象が出ている人は両ヒジの高さのチェックが必要です。ボールを正しい位置で打つにはヒジの高さを揃えて打たなければなりません。右ヒジが高いとクラブが鋭角的に上がりすぎて左に引っ張ったり、反動で下からクラブが入り右にボールが出たりします。真後ろからみて両ヒジが重なっていればOKです。そのまま前傾姿勢をとって構えましょう。

## ヒザの角度

正しい角度は、ヒザを真っ直ぐ伸ばした状態から足裏の拇指丘に体重が感じられる程度に曲げればOKです。深くなればインパクト前に伸び上がりやすくなりますので正しくヒットしづらくなります。

## 前後のバランス、ボールとの距離

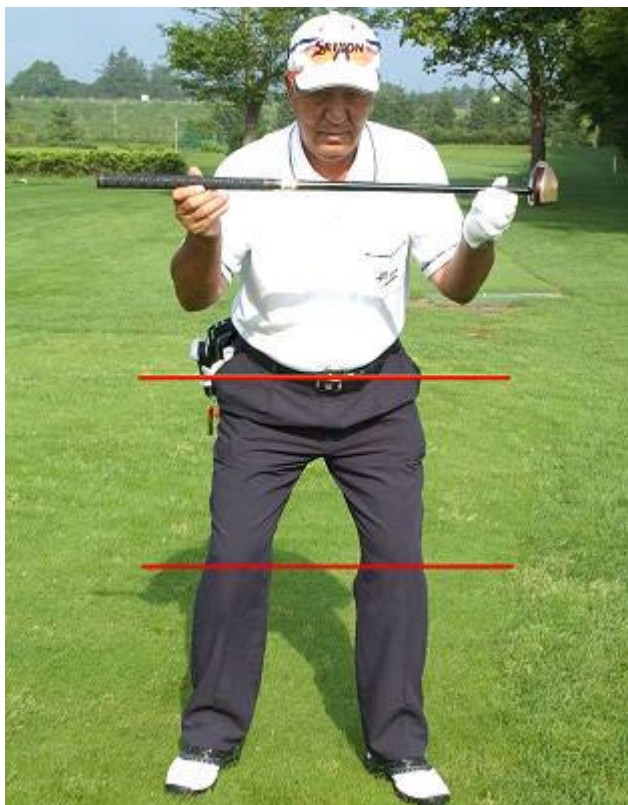
つま先体重の場合は、打ちにいくときに前傾角度が深くなり、ダフリやスイングが詰まるなどの問題が起きます。カカト体重で構えるとバックスイングから打ちにいくとボールとの距離が遠くなりクリーンヒットは難しくなります。解決するには体重バランスを考える必要があります。拇指丘に体重を乗せるのが正しいバランスの取り方です。



力が入りにくい、又は打ちづらい場合は連続素振りをして最も振りやすい場所を探してください。連続素振りでクラブの軌道内にボールを置くとそこが貴方にとって適切なボール位置となります。クラブ、ボールとの距離が決まると理想的な手の位置も自然に決まります。

上から順番に

1、目線 2、両肩 3、腰 4、膝 5、足 が、目標方向に平行



モデル (札幌) 加藤 征昭氏



ピンと伸ばした背筋、ヒザの角度、前後のバランス、ボール



スタンス幅、両腕の位置