



飛ばし屋になるための一筆書きゴルフスイング  
実践練習編

by 飛ばし屋.com

## はじめに

この電子書籍は、「飛ばし屋.com」( <http://www.tobasiya.com> ) のサイトでご紹介している飛ばしのゴルフスイングのメカニズムをさらに深く掘り下げ、また、実際に体感・習得するための練習方法を具体的にご説明するものです。

すなわち、上記Webサイトで飛ばしのメカニズムの概要をご紹介していますが、その重要な点を、さらに詳しく解りやすくご説明したつもりです。

そのうえで、著者が、過去10数年にわたって、ヘッドスピードを上げるために考えてきた「短時間で効率的な練習方法」を具体的にご紹介します。これは、著者がヘッドスピード、飛距離を維持するために現在も行っている練習方法です。

もっとも、体格差、メカニズム理解の程度差、練習のやり方等によって、飛距離アップには個人差があること、よって、飛距離アップという完全な効果を保証することはできないことを予めご了承ください。野球やソフトボールのキャッチボールやピッチング、テニスなどをやっていた方のほうが、メカニズムの理解がすすみ、飛距離アップも早いかもしれません。

また、本書で「従来のスイング」とは、「オンプレーンスイング」、「トップを作ってそこから切り返す」というように一般的なゴルフの本で説明されているようなスイングのことを指してい

ます。

なお、電子書籍という性質上、再頒布禁止となっておりますので、この点ご理解いただきますようお願い申し上げます。

## 本書の目次

### はじめに

#### 第1 飛ばしのメカニズムの復習

- 1 大リーグ選手のピッチングフォームとの比較
- 2 右足と左足の動き、両腕の旋回
- 3 飛ばしのメカニズムのまとめ

#### 第2 実践練習

- 1 練習の際の前提（アドレスの注意点）
- 2 練習の際の前提2（インパクト付近のイメージ）
- 3 基本の「型」の練習 20球
- 4 基本の型を応用した練習 20球
- 5 ドライバーでの基本練習 10球
- 6 ドライバーでの応用練習 その2 適宜
- 7 アプローチの練習 適宜

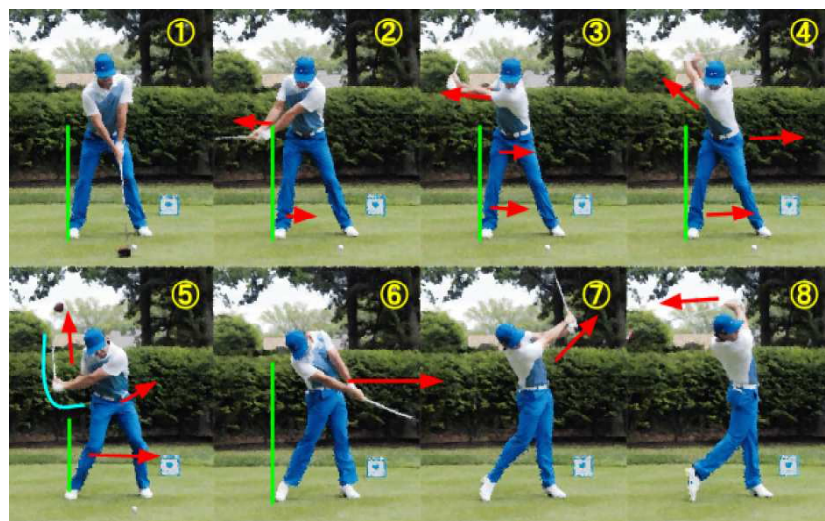
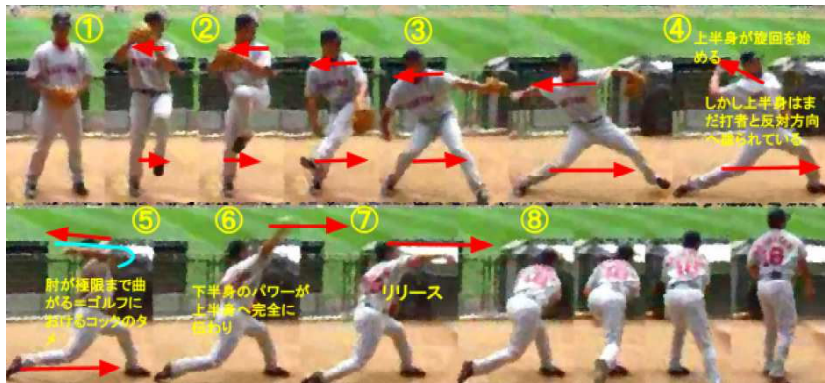
### おわりに

# 第1 飛ばしのメカニズムの復習

## 1 大リーグのピッチングフォームとの比較

Webサイトのほうで、飛ばしのメカニズムの概要についてご説明してきました。

本書では、もう少し、このメカニズムを、ピッチングフォームと比較しながら、掘り下げてご説明したいと思います。プロ野球投手が剛速球を投げるメカニズムは、飛ばしのゴルフスイングのそれとほとんど一緒です。



- (1) 上半身が打者方向とは反対に向かっている間にすでに下半身は打者方向に徐々に向かう、
  - (2) 下半身の体重移動が十分になると、上半身は打者方向とは反対方向に動かしているながらも肩・腕は打者方向に旋回を始める、
  - (3) ほぼ完全に下半身の体重移動が終わった段階で上半身の右腕は極限まで湾曲する（右腕・上半身はまだ打者とは反対方向への力が加わっている）、
  - (4) 下半身のパワーが完全に上半身に伝わり、極限まで湾曲された腕は、下半身のパワーに耐えきれなくなり、その反動で、一気に打者方向へとリリース（解放）される、
- というのが、剛速球を投げる大リーグの投手のピッチングフォームです。

このフォームは、飛ばしのゴルフスイングをより大きな動作で体現してくれているものと考えます。

すなわち、ピッチングフォームの①～⑧の画像と、ゴルフスイングの①～⑧の画像が、ほぼ対応しています。

ポイントとしては、「**体重移動が終わった状態のときに腕のしなりが最大になる**」ということです（上記画像⑤）。

ゴルフスイングで言えば、「**体重移動がほぼ終わった状態のときに両腕のコックのタメが最大になる**」ということになると思います。

従来のゴルフスイングでは、下半身の体重移動が余りに遅すぎて、体重移動を行っている間、あるいは、体重移動が不十分な状態で、インパクトを迎えていたのかもしれません。

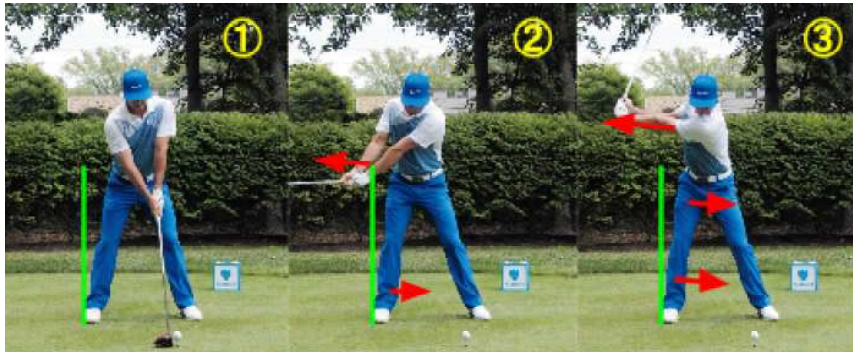
そうではなく、下半身の体重移動をほぼ完全に終えた後に、インパクトを迎えるようにする、というのが飛ばしのスイングです。

また、もう一つのポイントとしては、下半身の体重移動につれて上半身は下半身とは反対方向に動かしながらも打者方向に徐々に旋回しているということです（上記各画像④から⑤にかけての動き）。まさにボールを持っている手は一筆書きであり、トップなどの概念は存在しません。

この上半身の旋回は、下半身の動きに連動しているのですが、ピッチャーが左足を踏み込む位置、角度、腰の動かし方等によって決まってくるのだと思われます。

ゴルフスイングにおいても、右足の踏み込み、腰の動かし方次第で、上半身が綺麗に旋回できるか、フォロースルーの正しい軌道に乗るかどうかが決まってくると思われます。この点は、次の項で詳しくご説明します。

## 2 右足と左足の動き、両腕の旋回



- (1) ここで、もう少し体重移動の仕方について詳しく見ていきたいと思います。まずは右足の動きからです。

上記①、②、③の緑の線と足の位置関係からも解るとおり、①から②にかけては若干打球方向とは反対側に右足（右膝）が動いていますが、②から③にかけては、上半身がどんどん打球方向と反対側に捻転されているにもかかわらず全くといっていいほど右足、右膝は動いていません。

上半身が大きく捻れているのにこのように右足が動かないように見えるためには、

- A. 体重が右足に乗っており、その場でぐっところえて踏ん張っているので動いていない、
- B. 右足が打球方向への踏み込みを始め、体重移動が始まっているが最初はその移動が小さいため動いているように見えない、

のいずれかであるはずですが。

それでは、AとBのどちらの動きをしているのでしょうか。