



ヘッドスピードレッスン テキストブック

考案：松谷 伸次

1

ヘッドスピードの原理

ヘッドスピードの原理は振り子運動になります。その振り子運動は簡単な動作と考えられがちですが、この動作のなかに様々なヘッドスピードを増加させる要素が含まれています。その振り子運動の要素を理解していなければ、ゴルフスイングの動作に振り子運動を活用することはできません。その点を説明していきます。

まず、左手(片手)だけでグリップを握り、ヘッドを地面に向けて釣り下げるように持ちます。この時、グリップを順手で持ちます。肘は伸ばした状態(前に尽きだした状態)にしましょう。

その状態で、クラブが静止状態(少しも動いていない状態)であれば、振り子運動を始めることができません。常にクラブは動いている状態であるから振り子運動の始動ができて、振り子運動が開始できると考えて下さい。振り子運動を発動させるためには、必ず初期動作が必要になります。ハーフスイングでのワググルやスイング始動のリズムを取るための足踏みなどが初期動作となります。

次の要素は、振り子運動で上げられたクラブ(テークバックされたクラブ)が、一度、スイングのトップで受け止められて、クラブが振り下ろされる(ダウンスイングに移行する)ことになります。これはブランコなどと同じ原理で、ゴルフではタメなどと呼ばれる動作になります。振り子運動でテークバックされたクラブを、一端受け止めて戻す。この受け止める動作によってクラブを速い速度で振り下ろすことができるのです。



2

ヘッドスピードが遅い人の共通点

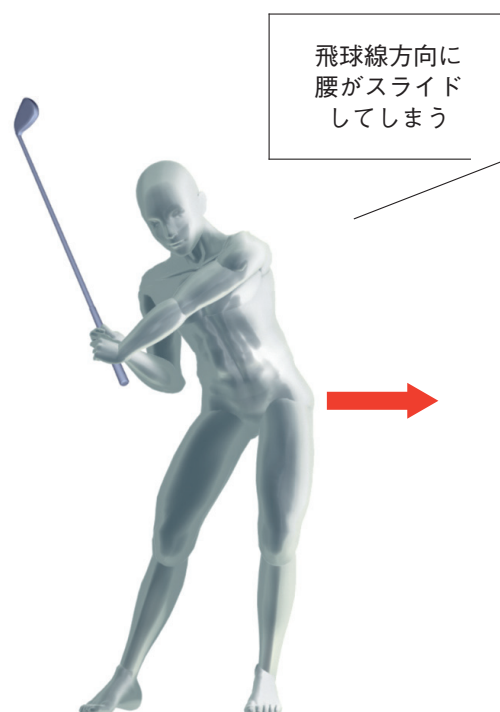
次にヘッドスピードが遅い人の共通点を説明しましょう。前述の「振り子運動」の動作でヘッドスピードが遅い人には2つの理由があります。

ひとつ目は、振り子運動でスタートしたテークバックの途中で、ダウンスイングに入っ

てしまうゴルファーです。受け止める動作に至る前に、ダウンスイングに移行してしまうゴルファーです。

もうひとつのパターンが、スイングのフィニッシュまでゴルファー自身の力でクラブを振り切るゴルファーです。

また、振り子運動とは関係なく、ヘッドスピードが遅くなるゴルファーも存在します。そのようなゴルファーはスイングのトップからダウンスイングに移行するタイミングで、飛球線方向に腰がスライドしてしまうゴルファーです。この動作を行うゴルファーは、体がダウンスイングに入るタイミングで沈み込むため、クラブのトップの位置が低い場所に移動して、ダウンスイングが低い位置からスタートします。結果として、ヘッドスピードが速くなる高い位置からのヘッドの落下速度を減速させてしまうのです。

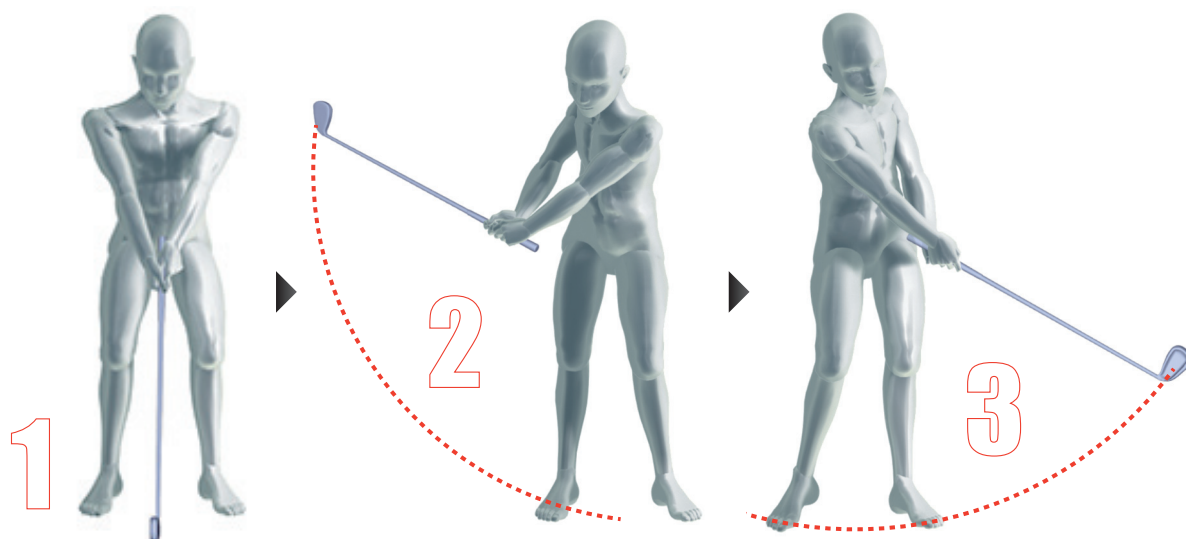


3 2大スイングリズム

日本プロドラコン協会が行う『ヘッドスピードアップレッスン』で、ヘッドスピードを増加することができるスイングリズムは2タイプとなります。

まず、1つ目のタイプは「**1-2-3**」とい

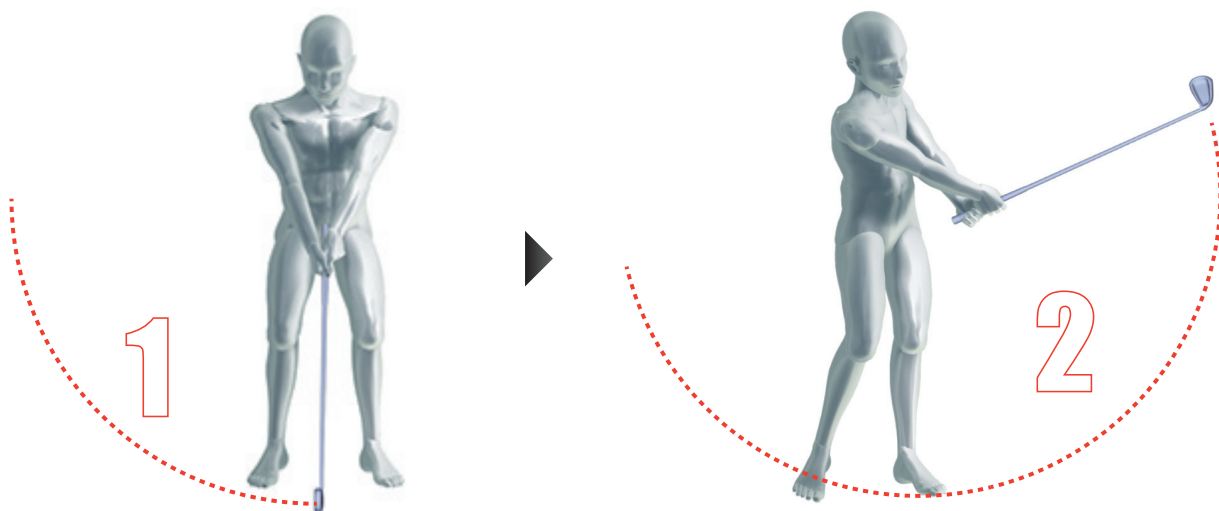
うリズムでのスイングです。アドレス時からスイング始動時にワググルなどの動作をして、それが「1」になります。そこからスイングが始動したタイミングが「2」。ダウンスイングを始動するタイミングが「3」になります。



もうひとつのスイングリズムが「1-2」です。これは、アドレス時からスイング始動時にワググルなどの動作がなく、「1」でスイングが始動して、「2」でダウンスイングに移行します。

このスイングリズムは、長い年月ゴルフをプレーする間に、スイングの安定度合いによ

って変わることもあります。その時々によって、スイングリズムが「1-2-3」から「1-2」または、「1-2」から「1-2-3」へ変わることもありますので、その都度、ヘッドスピードやボール初速を計測しながらボールを実際に打って、最適なリズムを知ることが重要となります。



4 ヘッドスピード増加につながる アドレスの作り方

次は「ヘッドスピード増加につながるアドレスの作り方」です。ヘッドスピード増加につながる理想のアドレスの作り方は、大きく4つの順序で、理想のアドレスを作ります。

①グリッププレッシャー

まず、アイアンを通常通りグリップして、手の位置は胸部の前に、ヘッドは天井を向くようにアイアンを持ちます。この時、初めにグリップを一杯握って、クラブヘッドを揺らしてみましょ。クラブは硬い棒のように動き、クラブヘッドも大きく動かないことになります。次に、アイアンを同じように持ちますが、グリップをユルユルに握って手首の力を抜

き、同じようにクラブヘッドを揺らしてみましょ。クラブはユラユラとまるで柔らかい棒のように動き、クラブヘッドの動きも大きくなるはずです。

子供の頃、鉛筆やボールペンの端っこを摘まんで、あたかも鉛筆やボールペンが柔らかい棒のように錯覚させて遊んだ経験が皆さんにもあると思います。同じような実験です。グリッププレッシャーが弱く、お箸を摘まんだような力量でグリップを握れば、同じように、クラブがまるで柔らかい棒のように動くはずです。

ユルユルのグリッププレッシャーの利点は、ヘッドが大きく動き、その感性をスイング

中、特にダウンスイング時にクラブヘッドがインパクトに向かおうとする下方向の慣性を減衰させないことに繋がります。

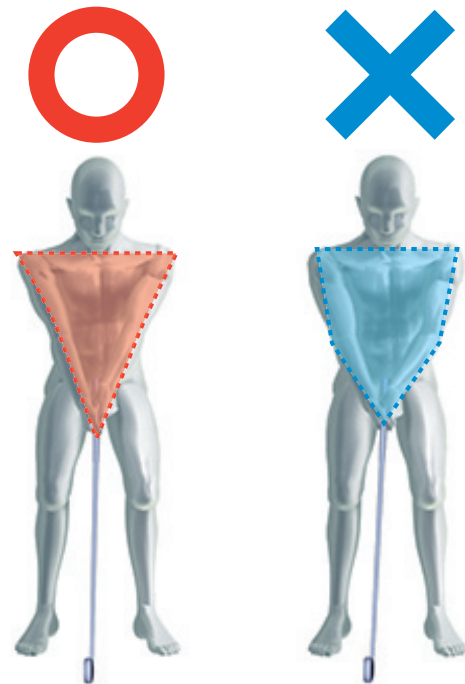
この時のグリッププレッシャーがヘッドスピードを増加させるためのアドレスの第1ステップです。

②脇の閉め方

まず、グリップをヘソの高さ構え、ヘッドは天井を向けて下さい。その時、肘を伸ばして、肘を絞る動作を行います。そのまま、ヘッドを地面に下ろしましょう。この時に、「脇が閉まった状態」でアドレスを行います。肘は横腹につくようなイメージではなく、腹部の前方に位置します。この状態で、「脇を閉める」のではなく、「閉まった」状態になります。

スイング中に腕が常に体の前に位置するために、クラブの軌道が安定します。「脇が閉まった」状態では、手と腕、そしてデコルテ部分

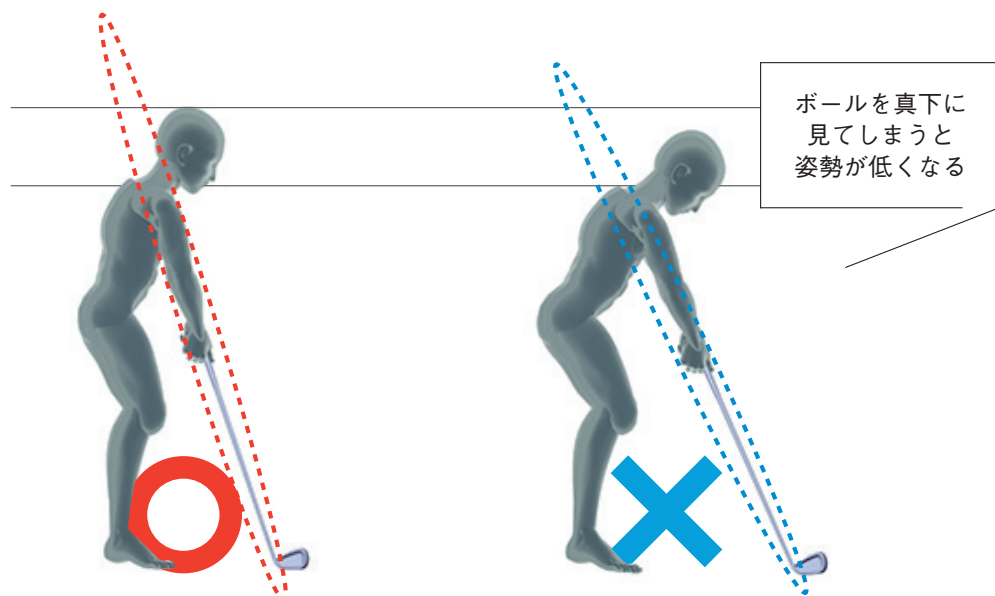
で作られる三角形が細長い二等辺三角形になります。もし、脇が閉まっていない状態であれば、その三角形は肘が曲がっていたりして五角形などになってしまい、クラブの軌道が安定しません。



③自然体&頭とボールの位置

グリップが緩んだ状態、脇が閉まっている状態で、アドレスしましょう。その時の上半身の高さは、なるべく高い位置に維持するよう

にしましょう。自然体という言葉がありますが、まさに自然体で立って下さい。ただ、この自然体という表現が分かりにくいかもしれません。



まず、グリップが緩んだ状態、脇が閉まっている状態で、且つ自然体のアドレス、つまり上半身が高い位置にあるアドレスでは、ボールを真下に見るといふより、下目でボールを見るように、ボールが見えると思います。

この高い位置で構えるアドレスのチェック方法は、アドレス時から少しテークバックすると、高い位置で構えるアドレスであれば、右足をヘッドが通過する時に、ソールは地面から離れています。反対に、低い姿勢でアドレスした場合は、右足をヘッドが通過する時にソールが地面と接地したままヘッドを引きずる

ことになります。

この高い位置でのアドレスは2つのメリットがあります。ひとつはテークバックのトップの位置が高く、スイングは縦回転になって高い位置からクラブを振り下ろすことができ、ヘッドスピードが速くなる可能性があります。もうひとつのメリットは、高いアドレス位置からのダウンスイングになれば、インパクトでボールに直接コンタクトするためインパクトでダフリません。ヘッドスピードが速くなり、ダフらない。横回転のクラブ軌道にならず、弾道の方向性も安定します。

5

エネルギーの出力法(綱引き)

ヘッドスピードが増加する力の使い方(エネルギーの出力方法)を説明しましょう。まずは二人組を作りましょう。アイアンクラブを1本持って、綱引きの要領で一人がクラブを綱に見立てて引く動作を行います。ヘッドスピードが遅い人は、ジワーっとクラブを引くゴルファーです。一方で、ヘッドスピードが速

いゴルファーは、一瞬に力を込めてクラブを綱引きのように引くゴルファーです。

この動作は、慣れることが重要ですので何度も繰り返して練習しましょう。一人で行う場合は、ゴムチューブなどを柱などに巻き付けて一気に引っ張る練習を行いましょう。

6

動体視力活用法

人間は目で認識した現象に反応しやすい性質を持っています。例えば、スイングスピードの速いゴルファーを見た後に、スイングを行うとヘッドスピードが増加する場合があります。他のスポーツでは水泳選手が、練習の時に綱で体を引っ張られながら泳ぐことで、不可能な記録で泳いでいる状態を意図的に経験し

ます。その速度を視覚的、体感的に感じて、人間の脳にインプットすることで、同じような動作を無意識に行うことができます。

ゴルフのスイングでヘッドスピードを増加させる場合には、練習場などでヘッドスピードの速いゴルファーを見て、ボールを打ってみましょう。

1

ヘッドスピードを上げる 神経言語プログラム

ヘッドスピードを上げる神経系言語プログラムは、5項目目で説明した「2大スイングリズム」に関連する内容です。

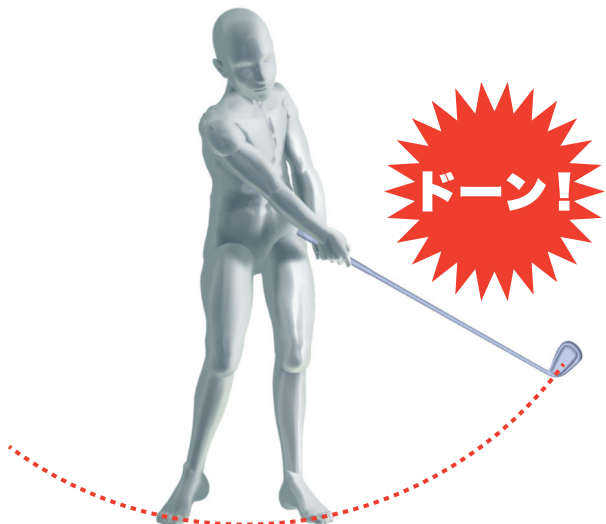
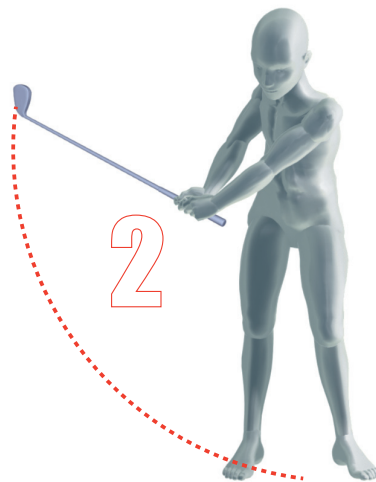
おさらいしますと、2大スイングリズムは「1 - 2 - 3」「1 - 2」の2種類がありました。

そのうち、「1 - 2 - 3」のリズムではキーになるタイミングが「3」にあり、「1 - 2」のリズムの方は「2」がキーとなります。

このキーとなるタイミングを、ヘッドスピードが増加する別の言葉に置き換えます。

置き換える言葉は、「1 - 2 - 叩く」、「1 - 2 - 速く」、また擬音を使用して「1 - 2 - ドーン」など、スイングが速くなるイメージの言葉に置き換えます。このダウンスイングの言葉を換えることによって、ゴルファーの体はその言葉に反応した動作になりヘッドスピードが速くなります。

ここで注意点があります。どのような言葉（または擬音）を使用するかは、計測器を使いながら、ヘッドスピードが速くなる言葉を探しましょう。



一般社団法人 日本プロドラコン協会