

C O M B I N E D - P L A N E T H E O R Y

アプローチ^編

筑波大学で誕生した

まったく新しい ゴルフ理論

コンバインドプレーン理論の応用

体育学博士・PGA A級ティーチングプロ

安藤 秀

現代書林

COMBINED-PLANE THEORY

アプローチ^編

筑波大学で誕生した

まったく新しい
ゴルフ理論

コンバインドプレーン理論の応用

体育学博士・PGA A級ティーチングプロ

安藤 秀

現代書林

はじめに

ボールがピンそばにピタリと寄るアプローチショットを次々と繰り出すプロゴルファー。この正確無比なコントロール技術こそプロの真骨頂といえます。そして、すべてのゴルファーはプロたちが魅せるアプローチショットに憧れ、そのアプローチ技術を手に入れたと思うのです。

だからこそ、アプローチに関する情報を扱ったゴルフ雑誌やDVDがたくさん世の中に出版しているのです。そして、そのほとんどはプロゴルファーと同じアプローチショットが、いとも簡単に実現できるようなニュアンスで説明されたものです。

しかし、誰でも簡単にプロのようなアプローチが習得できるレッスンや理論は残念ながら存在しません。プロゴルファーのアプローチがピンに寄るのは、ボールの場所やピンの位置を見てから、ボールを運ぶ場所を決め、自分のスイングの振り幅を調整するなどの作業を行った上でショットするからなのです。

そのため、プロゴルファーと同レベルの高度なアプローチ技術の習得を目指す本書の内容は決して簡単なものではありません。しかし、収録されたプロセスをひとつずつ追えば、狙った場所にボールを運べるアプローチが必ず習得できることをお約束します。

2011年10月

安藤 秀

第1章 アプローチに対する考え方

9

■アプローチの重要性

10

■アプローチが上達することの意味

12

■「正しい打ち方」とは？

14

■基本的アプローチ

18

第2章 コンバインドブレーン理論に基づくアプローチ学習の準備

23

■コンバインドブレーン理論に基づく段階的スイング学習法

24

8-4スイング

26

9-3スイング

28

L字スイング

30

コの字スイング

32

フルスイング

34

■コの字スイングに見る、各基本スイングの動き

36

■グリップとアドレスの準備

39

左手の肉厚部分の下に来るグリップエンド

39

左右グリップのあてがいが角度の違い

41

左右グリップの押さえ力と支え力で作る「腕—シャフト角度」

41

右グリップの人さし指

42

スタンス幅

44

上半身の形	44
上半身の前傾	46
アドレス時の前後左右の重心配分	48
第3章 上手く打てるアプローチと上手く寄せるアプローチの違い	51
■アプローチミスの悪循環	52
■寄せるために必要な技術	55
振り幅によるキャリー調節技術	57
落とし所を読む技術	59
必要最小限振り幅によるヒット技術	64
第4章 9—3スイング以下の振り幅のアプローチショット	69
■上手く打つために必要なこと	70
体の動かし方	70
腕と体の一体感とインサイドイン軌道	74
フェースの向き	77
手首の固定	81
スイングの最下点	84
クラブヘッドの軌道	88
ダウンスイングの上半身の突っ込み	91
左グリップの押さえによる安定した軌道	95
■上手く寄せるために必要なこと	97
キャリー距離管理表の作成	97

インパクトヒット感
スイングリズム 104 100

第5章

9-3 スイングを使ったアプローチショット 107

■上手く打つために必要なこと 108

移動回転 108

前傾回転 116

体の回転と頭の動き 120

腕の形とフェースの向き 125

フェースの向き 130

■上手く寄せるために必要なこと 132

キャリア重視の振り幅管理 132

スイングリズム 134

落ちてからの転がり 138

第6章

9-3 スイング以上の振り幅のアプローチショット 141

■上手く打つために必要なこと 142

腕と体の合成 142

クラブの振り下ろし速度と体の回転 151

コック動作とアンコック動作のメカニズム 157

フェースの向き 164

■上手く寄せるために必要なこと	167
飛ばす距離	167
振り幅調整	170
第7章 基本アプローチにバリエーションをつける	175
■バリエーションのつけ方	176
土台となるスイング	176
必要最小限の調整	178
■球を転がすアプローチ	182
球を転がすアプローチが有利になる状況	182
ハンドファースト型の球を転がすアプローチ	185
クラブを変えて球を転がすアプローチ	187
■球を上げるアプローチ	190
球を上げるアプローチが有利になる状況	190
サンドウェッジを使って球を上げるアプローチ	192
オープンフェースにして球を上げるアプローチ	195
■バリエーション型アプローチ 番外編	199
スピンを使うアプローチ	199
スピンをかける打ち方	201
パターを使うアプローチ	205

第8章 基本アプローチを状況の変化に対応させる

- 基本アプローチを斜面に対応させる
前上がり斜面から上手く打つ 208
- 前上がり斜面から上手く寄せる 210
- 前下がり斜面から上手く打つ 216
- 前下がり斜面から上手く寄せる 220
- 左足上がり斜面から上手く打つ 222
- 左足上がり斜面から上手く寄せる 225
- 左足下がり斜面から上手く打つ 227
- 左足下がり斜面から上手く寄せる 230
- 基本アプローチをバンカーに対応させる
バンカーから上手く打つ 232
- オープンフェースのバンカーショット 238
- バンカーから上手く寄せる 241
- 目玉のバンカーショットを上手く打つ 244
- 目玉のバンカーショットを上手く寄せる 248
- 基本アプローチをラフに対応させる
ラフから上手く打つ 248
- ラフから上手く寄せる 249
- 256

アプローチに対する考え方

第 1 章

第1章ではアプローチ技術向上の意義と、現在のアプローチ学習が抱える問題点を明らかにすると同時に、アプローチ技術向上のために必要な基本となるアプローチ像に迫ります。

■ アプローチの重要性

ゴルフというゲームのスコアは、ティーグラウンドからグリーン周りまでボールを運ぶショットが土台となり、そこにアプローチとパターが加わって作られます。

そして、それぞれのショットではカップまで距離が遠い場所から打つショットほど、ミスに対する許容範囲が広がります。これは、ティーグラウンドから毎回、完璧なショットを連続して打たなくても、ほどほどの距離と方向性を備えたショットが2回ないし3、4回も打てれば、ボールをグリーン周りまで運ぶことができるということを意味します。

しかし、ピンが近くなったアプローチショットは、少なくともグリーン幅の幅と奥行きの中にボールを止める必要があります。さらに、そのあとのパッティングでは、たった直径108ミリのカップの中に球を狙って入れる正確さが必要になります。

そのため、グリーン周りからの打数が少なかった場合、ナイスショットの連続で来たプレイヤーより、ゴロやライナー性の当たりばかりで球を運んで来たプレイヤーの方が良いスコアで上がることは珍しくありません。

いっぽうプロゴルファーの場合、パーオンの確率は18ホール中、平均13回。1ラウンドで考えると、4、5回はグリーン周りからアプローチを行う計算になります。そのためト

ナメント4日間になると、アプローチを15回以上行うことになり、全体のスコアに大きな影響を及ぼします。ましてやロングホールの2打目がグリーン周りまで到達した場合を含めると、4日間でのアプローチ回数は30回ほどです。これを見ても優勝争いに加わるためには、正確なアプローチがいかに重要なかはおわかりでしょう。

もちろんアマチュアゴルファーの場合、アプローチでグリーンを外すことが多いため、アプローチショットの回数が18ホールで10回以上になることも珍しくありません。こうなるとドライバーやアイアンの出来もさることながら、アプローチの出来次第ではスコアが10や15変わるの当然といえるのです。

また、キャリアの短い初心者の場合、アプローチショットの精神的プレッシャーは大きいものです。これは、グリーン周りまでは、多少ミスショットが連続しても、先にボールの場所に行き、早めに次のショットを打てばよいという進行上の安心感があることに比べ、グリーン周りのアプローチでは、ミスショットを続けてしまうと、同伴競技者を待たせてしまうという焦りがプレッシャーとなるからです。

さらに、アプローチ以外のグリーンに向かつて打つショットは、OB以外、どんなショットでもほとんどの場合、確実にピンまでの距離を縮めることができます。しかし、アプローチショットの場合、オーバーするとグリーンやカップまでの距離が一打前のショットより

アプローチに
対する考え方

アプローチの
学習のための準備

上手く打つと
上手くなるの速い

9-3 スイング
以下のアプローチ

9-3 スイングを
使ったアプローチ

9-3 スイング
以上のアプローチ

アプローチの
バリエーション

アプローチを
状況変化に対応

遠くなってしまおうということがしばしば起こるのです。そのため、アプローチでオーバーのミスを繰り返すと「このままだと永遠にホールアウトできないのでは？」という不安を抱いてしまうことも少なくありません。

では、アプローチが上達すると、そのプレイヤーのゴルフゲームにどういった変化が起こるのかを考えてみましょう。

■ アプローチが上達することの意味

アプローチショットが上手いプレイヤーは、アプローチに不安を抱えるプレイヤーに比べてグリーンを狙うショットのときにも精神的な余裕があります。例えばグリーンの左端にピンが切っており(図1-①)、この位置のピンに対してショットを打つ場合、アプローチに自信があるプレイヤーなら、斜線で囲んだ範囲をショットの誤差と考えて狙いを定められます。これはグリーンを左サイドが難しい状況でなければ、寄せてワンパットが狙える上に、ショットが右にブレたとしても球はグリーン中央に乗るという気楽な気分です。トが打てる狙い方です。

しかし、アプローチに自信のないプレイヤーの場合はできるだけグリーンをはずしたく

アプローチに
対する考え方

アプローチの
学習のための準備

上手く打つと
上手くなるの道

9-3 スイング
以下のアプローチ

9-3 スイングを
使ったアプローチ

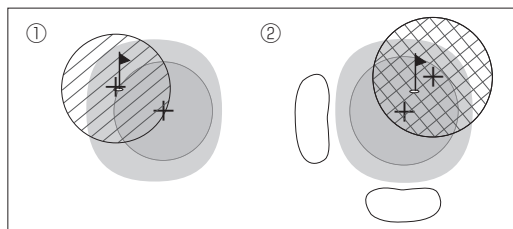
9-3 スイング
以上のアプローチ

アプローチの
バリエーション

アプローチを
状況変化に対応

▼図1 狙い場所のプラン

- ① グリーンの左端にピンが切っている場合の2つの狙い。
- ② グリーンの左サイドと手前にバンカーがある場合の2つの狙い。



ないと考え、グリーンの中心を狙うショットを打たなければならなくなります。そのため、右サイド方向に誤差が出た場合、かなり長いパットが残ってしまうのです。もちろんグリーンをはずせないためにショットを打つ時の精神状態にも余裕はありません。また、グリーンの左サイドと手前にバンカーがあり、右サイドと奥には何も無いという場合（図1②）、アプローチに自信があれば、右奥を狙う精神的にゆとりのあるプランが立てられます。たしかに、ゴルフというゲームにはミスがつきもので、すべてが計算どおりに打てる保障はありません。それでも、ゆとりのあるプランを立てられるプレイヤーほど、計画通りのショットを打てる確率が高くなります。

このようにアプローチが上達すれば、ピンに球が寄せられるだけでなく、精神的にも戦略的にも大きなアドバンテージが得られます。そのため、ゴルフゲームでスコアを縮めるためにはアプローチショットの上達が不可欠であることがわかりただけでしょう。

■「正しい打ち方」とは？

多くのプレイヤーはアプローチの練習をするとき、正しい打ち方ということはあまり考えません。ショットの練習では、正しい打ち方を探し求めるプレイヤーでさえ、何となく短い距離を打つショットを漫然と繰り返します。

では、なぜアプローチ練習では正しい打ち方を考えないのでしょうか？ それはアマチュアプレイヤーが一般的に入手できるアプローチ上達のための情報が「○○な状況でのアプローチは、クラブを○○のように振るのがコツ」というような、その状況だけにマッチする対処法が中心になっているからです。これではアプローチショットの正しい打ち方をマスターしようとしてもできないのは当然です。

では、プロゴルファーが打ったアプローチショットの写真や映像をたくさん集めて真似する方法はどうでしょうか？ いっけん、プロの動きを真似すれば正しいアプローチを覚えられると考えがちですが、打つ距離や状況がまったく同じでない限り、集めた情報に一貫性を持たせられないため、正しいアプローチ像を明らかにできるとはいえないのです。プロゴルファーは正しい打ち方をベースに、状況に合わせたバリエーションをつけて、アプローチをピンに寄せているのです。

そこで本書では、この第1章でアプローチショットの技術構造を明らかにすることでアプローチショットの正しい打ち方を説明していきます。

それでは最初に、アプローチショットに求められる4つの技術を順番に説明します。

- ① 確実にフェースに球をヒットさせるための「上手く打てる」技術。
- ② 打ったボールをピンに近づける「上手く寄せる」技術。
- ③ ボールを転がしたり上げたりする「バリエーション対応」技術。
- ④ 斜面、バンカー、ラフに対応する「状況変化対応」技術。

これらアプローチショットに求められる4項目の関係図がP17に示したアプローチ技術構造図です。この図を見ればわかるようにボールが「上手く打てる」という、何通りかある打ち方の中で、最上段の技術まで上がれる打ち方はごく一部に限られています。ここからわかるように「正しい打ち方」とは「アプローチ技術構造全体の土台となる基本的アプローチでなければならぬ」ということです。

しかし、現在のアプローチショットに関する情報を見てみると、打ち方の基準について説明されていることはほとんどなく、大半は状況にどう対応するかということが中心になっています。

これは構造図の最上階にあるアプローチ技術が情報の中心になっているという意味で

アプローチに
対する考え方

アプローチの
学習のための準備

上手く打てる
上手く寄せるの道

アプローチ
以下のアプローチ

アプローチを
使ったアプローチ

アプローチ
以上のアプローチ

アプローチの
バリエーション

アプローチを
状況変化に対応

す。このような土台となる打ち方の説明がないアプローチスイングの情報からではプレイヤーは、スイートスポットで球が捕らえられる仕組みや理屈が理解できないのです。

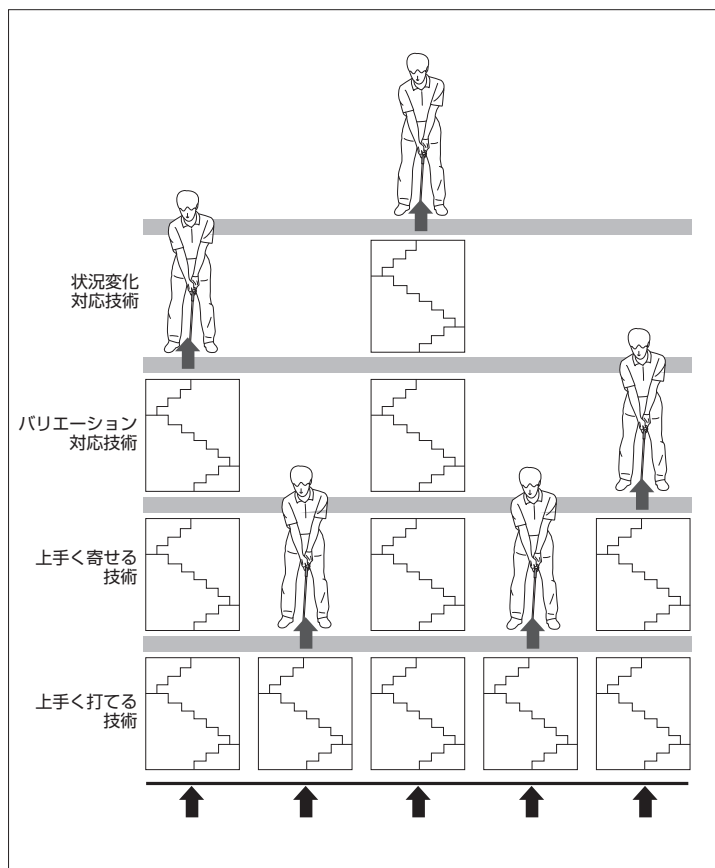
さらに打ち方について体の各部の動きを定義せず、許容範囲や個人差という言葉で片付けられてしまうと、指針となる動きが定義されないのです、正しい打ち方も理解することができなくなってしまうのです。

こうした問題があるにもかかわらず、バリエーション対応型や状況対応型の打ち方に關する情報が数多く出回っているため、アマチュアゴルファーは「正しい打ち方」がわからないのです。その結果、コースに行つて失敗した状況を振り返り、同じ状況からの打ち方の情報を集めて練習するという方法しなくなってしまうのです。

しかし、いくら前回失敗した状況に対する練習を繰り返しても、次のラウンドでは同じ状況のアプローチが残ることはめつたになく、また新しく失敗した状況が増えるだけでアプローチ技術の向上にはつながりません。

このようなアプローチショットの練習における悪循環はアプローチ全体を体系化する情報がなく、そのために、「正しい打ち方」、すなわちアプローチショット全体の土台となる基本的アプローチ像が見えてこないことが原因となつています。成果が出ない練習を繰り返すのは、プレイヤーのアプローチに対する苦手意識を高めるだけだと考えてください。

▼図2 アプローチ技術構造図



上手く打てる打ち方は数多くあるが、その中で最上段の状況変化対応技術までたどりつける打ち方は少ない。間違った入り口から入ってしまう上達が行き詰った場合、一番下まで戻って学び直さなければ最上階まで到達することはできない。

■ 基本的アプローチ

そこで、ここでは「基本的アプローチとは何か？」ということを探していくことにします。

これはアプローチ技術構造図（P17 図2参照）の最下層となっている部分です。

まず基本的アプローチには

「アプローチショットは、その振幅を大きくしていくとフルショットになる」

「一番小さな振り幅のスイングに、どういった動きを加えることで振り幅が大きくなっていくのがわかる」

という大きな二つの条件があります。

では、それぞれの条件について詳しく説明をしていきましょう。

ひとつ目の、「アプローチショットは、その振幅を大きくしていくとフルショットになる」という条件のもとでアプローチスイングを作るメリットは、バリエーション対応や状況変化対応が理解しやすいということにあります。

アプローチショットはことさら状況対応的に説明されます。そして、その中には振り幅の大きさまで指定されているものも多く、すべての状況に対応しようとすれば、そのパターンは無尽蔵に増え、複雑になりすぎてコースで混乱をきたすだけになってしまいます。

そこで、なるべくシンプルに状況対応を覚えるためには振り幅の大小にかかわらず、状況対応は状況対応として、どの振り幅でも統一して覚えることが重要です。そして、そのために必要となるのが小さいスイングから大きいスイングまで統一性のあるアプローチを行うことなのです。

ひとつ目の条件のもとで行うフルスイングの練習にはアプローチショットで必要な動きが含まれることになります。これはアプローチに使うスイングがフルスイングを小さくしたものであれば、フルスイングを行うたびにアプローチショットに必要な動きが含まれ、アプローチショットを行うことでフルスイングの各部分の動きが練習できるといえます。

このような考え方でアプローチスイング作りを行うと、スイング練習の効率がよくなるというメリットも生まれます。

確かにこれまで、プロゴルファーが行うアプローチにはアプローチだけのスイングというのも数多く存在しました。

しかし、アプローチに特化したスイングは、フルスイングの練習とは別に、アプローチ専用の練習時間が必要なため、時間的な余裕がある人にしかできません。もちろん、ほとんどのアマチュアがプロゴルファーのように練習漬けではないことを考えれば、アプロ

アプローチに
対する考え方

アプローチの
学習のための準備

上手く打つた
上手く打つための違い

90°スイング
以下のアプローチ

90°スイングを
使ったアプローチ

90°スイング
以上のアプローチ

アプローチの
バリエーション

アプローチを
状況変化に対応

チだけに特化したスイングを基本とするわけにはいきません。さらに、現在ではプロゴルファーでさえ、練習効率を求め、「大きくしていくとフルショットになる」というアプローチショットをだんだんと採用し始めています。

次に、二つ目の条件である「一番小さな振り幅のスイングに、どういった動きを加えることで振り幅が大きくなっていくのかがわかる」について説明します。この条件はすべての距離をムラなく打てるようになることにつながります。

レッスン現場で、打つ距離を指定しないでアプローチ練習をしたらうと、生徒さんは必ず自分の打ちやすい距離を目標に練習します。

このような練習では、個人個人の得意なアプローチショットの距離を限定してしまうので、コースに行つて得意な距離が残る場面が多かった時は、アプローチの調子がよいということになりませんが、得意な距離が残る場面が少なかった場合は、アプローチが不調だったということになってしまいます。

こうした、自分が得意な距離以外のアプローチが寄せられないという現象は、自分が得意とする振り幅以外の振り方ができないことが原因です。これは自分が得意な振り幅にどのような動きを加えると大きなスイングができ、どのような動きを削除すると小さいスイングになるかわからないということです。

多くの人がこの振り幅調節のメカニズムを理解していないという事実は、レッスン現場でアプローチの距離を2種類指定して練習してもらおうとよくわかります。

多くの人は苦手な距離を狙うとき、振り幅は得意な距離を打つ時のままで、インパクトの強さで距離を調整しようとするのです。このような、インパクトの強さで距離を調整するアプローチは、上手く打てるようになってもすべての距離への対応が難しくなります。そのため「上手く寄せるアプローチ」まで発展しません。したがってインパクトの強さで距離を調整する打ち方は基本的なアプローチにはなり得ないのです。

さらに二つ目の条件をクリアすることで「どういった動きを加えるとスイングの振り幅が大きくなるのか」がわかると、基本的なアプローチの振り幅を大きくする動きと基本的なアプローチにバリエーションを加えるための動きの違いが区別できるようになります。

従来のアプローチの情報では、ひとつの状況についての打ち方だけ説明されているので、それ以外の状況で行うアプローチとの技術的な違いがわかりにくく、状況的に使わなくてもよい技術が含まれた難しいアプローチを選択して失敗してしまうというプレイヤーをよく見かけます。

しかし、このようなプレイヤーは雑誌やDVDで見た、一定状況下のアプローチ方法を寄せ集めて練習しています。そのため、状況に対応するために必要な動きと不必要な動き

アプローチに
対する考え方

アプローチの
学習のための準備

上手く打つた
上手く打てたの違い

9-3 スイング
以下のアプローチ

9-3 スイングを
使ったアプローチ

9-3 スイング
以上のアプローチ

アプローチの
バリエーション

アプローチを
状況変化に対応

の区別ができず、基本的なアプローチを構成する動きと状況対応に必要な動きの区別がつけられないという大きな落とし穴に落ちているのです。

このような落とし穴に読者の方を落とさないためにも、本書ではアプローチショット全体の技術構造を体系的に考え、土台となる基本的アプローチショットの条件を、

「アプローチショットはその振り幅を大きくしていくとフルショットになる」

「一番小さな振り幅のスイングに、どういった動きを加えることで振り幅が大きくなっていくのかがわかる」と定義します。

そして、基本的アプローチが実際のコースでグッドアプローチとなるには何が必要か？ 基本的アプローチにバリエーションを付ける時にはどういった動きを加えるのか？ さらにコース内の様々な状況に対応するには何を変えるのか？ というスコアアップに直結するアプローチ技術を明らかにしていきます。