

きれいなドロボール、あきらめない!

8/7

2012 No.30

380yen

楽しいぞ!
大人の
ゴルフ合宿
(保存版)

WEEKLY
GOLF DIGEST

ゴルフ

ダイジェスト

Aug. 2012 Volume 47
Number 30

全英オープン
日本人選手は
なぜ勝てない?
上杉隆
縦横無尽レポート

日本一のアマ、プロを育てた
嘉数森勇さん、本誌初登場!

「でっかいフォローが第一」

沖縄の名先生の 答えです

ドライバーから
パターまで
最高のボール位置の
探し方

ちよつと低い球と
とてつもなく
低い球を打つ

10秒かけて
ゆつくり上げた
50Y伸びちゃった!
プロ15年生・小野寺誠の新発見



沖縄に 知る人ぞ知る 名伯楽がいた

この人、
誰だ!?



伯楽エピソード 1

9Hで7バーディー・1イーグルの
ギネス記録保持者

諸見里しのぶの
基礎を作った



伯楽エピソード 2

2年連続
日本女子アマ制覇

比嘉真美子を
育てた



伯楽エピソード 3

設立5年で
もとぶ

本部高校ゴルフ部を
全国2位に導いた



（沖）縄本島・北部一帯の山
原（ヤンバル）には手
つかずの自然が多く残って
いて、時にとんでもない発
見がある。たとえば鳥類天
然記念物の「ヤンバルクイ
ナ」、絶滅危惧種の「ヤンバ
ルテナゴコガネ」、そして
「嘉数森勇」。ん、「カカスジ
ンユウ」って、誰？
そう思うのも無理はな
い。今までこの人が表舞台
に立つことは、ほとんどな
かったからだ。それが愛弟子、
比嘉真美子の女子アマ2連
覇達成によって、注目が集
まり、「ヤンバルクイナ」ケ
ラスの大発見（!?）となつた
のである！



沖縄発



嘉数流で ドライバー 開眼!!

嘉数先生ってこんな人

1921年 名護に生まれる

1949年 ゴルフを始める

1965年 インストラクターの資格を取る

1998年 諸見里しのぶを教え始める

2005年 比嘉真美子を教え始める

2006年 本部高校ゴルフ部の設立に携わる

2011年 教え子の新垣比菜が小学生で女子ツアー出場

本部高校ゴルフ部(男子)、全国大会で準優勝

比嘉真美子、日本女子アマ優勝

2012年 エナジックゴルフアカデミー開校

比嘉真美子、日本女子アマ2連覇

ヤンバルの熱血先生

嘉数森勇

かかず・しんゆう
琉球大学体育学部卒。
学生時代は陸上競技の
走り高跳び選手。教師
生活5年後に運動用品
メーカーに勤め、ゴルフ
を覚える。その後NGF
の指導資格を得て、現
在はエナジックゴルフ
アカデミー(名護市)の
校長を務める。



この先生に

教わると

ドライバーが

自信満々で
振れる

ようになる!

とんでもなく飛ぶ、日本女子アマ女王・比嘉真美子。
びつくりするほど球が曲がらない諸見里しのぶ。
そんなドライバーの名手を育てた名コーチが本誌初登場!
ドライバーが自信満々で振れるようになる、その秘密とは?



この大きな
フォローが
260Y超の
飛距離を生む!

2年連続日本女子アマ制覇

比嘉真美子

ひが・まみこ
小学5年生のとき、父の勧め
でゴルフを始め、嘉数先生の
指導を受ける。11年、12年
と日本女子アマ2連覇。
260Y超の飛距離を武器
に、今季プロ入りを目指す



と教えました



はどうしたらよいのだろうか。
「大事なのは、テークバック
で肩を90度以上回すこと。そ
こで溜まった力を左サイドへ
の体重移動で解放すれば、フ
ォローが大きくなり、飛距離
を伸ばすことができるのです」

とににかく飛ばせ

飛ばしたかったらスウィングアークを大きくしよう

パワーが魅力の真美子には

POINT 1 90度以上 肩を回す

大きなフォローを取るに
は、バックスウィングでし
っかり肩を回すことが大
切。バックスウィングは走
り高跳びで言えば助走の
部分。ここで十分にパワー
を溜めないと飛距離が出
ないのだ



右肩を頭の後ろに持って
くる意識があると、肩を
大きく回しやすい。そう
することで自然に左肩も
あこの下まで入れること
ができるはずだ

POINT 2 ダウンで 左へしっかり 体重移動

肩をしっかり回した状態
から左足に体重を移動す
ると、クラブに大きな遠心力
が生まれ、フォロー側のス
ウィングアークが大きくなる



ダウンでお尻の穴をキュッと締め、右足を
左足に寄せながら腰を回すと、左への体
重移動がスムーズにできる

体の回転と体重移動で
フォローを大きくする

ブレーヤーの個性を伸ばす。
それが嘉数式レッスン最大の
特徴だ。比嘉真美子の場合、
飛ばしの能力を引き出すため
に、フォローを大きくするよ
うに教えたという。

「彼女はパワーがあるがため
に、手打ちになって『インパ
クトで終わり』という打ち方
になることがあった。だから、
もっとフォローを大きくしな
さいと教えました。それによ
って、スウィングアークも大
きくなり、自分の力とクラブ
の遠心力、両方を使って飛ば
せるようになったんです」

フォローサイドが小さいの
は、多くのアマチュアに共通
する課題。比嘉のようにス
ウィングアークを大きくするに



ある日の
比嘉真美子の
練習メニュー

アプローチ 40球

アイアン 80球

フェアウェイウッド 30球

ドライバー 100球

ドライバーマン振り 30球

アイアン 70球

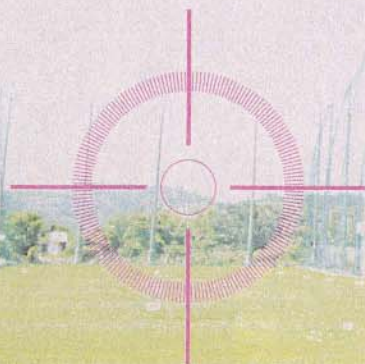
アプローチ 60球

POINT 1 練習の4分の1は
ドライバーを打つ

飛ばしが武器の比嘉は、練習の4分の1がドライバー。曲がってもいいから、とにかく「クラブを振る」ことで、飛ばしの体使いとバランスを引き出していく

POINT 2 120^{バット}の力で振って
“振れる体”を作る

120^{バット}のマン振りで30球。限界負荷を与えることで壁を越えさせる（より速い動きに対応できる体を作る）練習。30球打つと倒れるくらい思い切り打ったという



ドリル 1 フォローから
振り戻して
スウィングする

フォローから振り戻してバックスウィングし、球を打つ。ヘッドに振られる感覚を身につけ、スウィングアークを大きくする効果がある



飛ばし屋真美子を作った、限界突破のマン振り練習法

200^{バット}先の ネット中段に キャリーで ブチ当てる!!

この12番打席は、比嘉真美子の指定席。高校に入る頃には、200^{バット}先のネット中段に、バンバンぶち当てていたという。そんな彼女の『超マン振り練習法』とは？



右かかとを
上げたまま打つ



ドリル 2 クローズスタンス
右つま先立ちで打つ

左足に重心を置くことで、スウェイするクセをなくす。インパクトで左の壁ができるのでフォローでヘッドを走らせる感覚も身につく

「美らアドレス」が 曲がらない秘訣です

見た目がきれいでバランスのよいアドレスは、ショットの方向性を安定させる。目指すはしのぶのアドレス

POINT 1 両足に均等に 体重をかける



左右5対5で均等に体重をかけた構えが、もっとも自然にスウィングを始動させやすい。この基本から、個性や打ち分ける球筋などに応じて配分を変えていく

POINT 2 お尻をかかとの 上に乗せる



後方から見て、腰骨と土踏まずが一直線に並ぶのがバランスよい立ち方。お尻をかかとの上に乗せるようにすると、前傾角度が崩れにくいアドレスになる

重量挙げの イメージを持とう



重量挙げのイメージで、中腰姿勢から、バーベルを胸のあたりに持ち上げるように立ち上がると、適度に上半身の力が抜けたいい構えが作れる



水を飲むとよくわかる
鎖骨とのど仏の間の空間がスウィングの“軸”。水を飲んだ時にのど仏が最後に下りるあたりだ

グの軸（中心）は、その三角形の底辺の真ん中、つまりのど仏の少し下にあるのです。この軸は、体が回転するなかで、多少左右に動きますが、大きくズレることはない。それを意識することで、ショットの正確性は格段によくなるのです

ココが安定
すると軸が
固定されます



諸見里しのぶが
曲がらない秘密は

曲げなくなったら軸を安定させよう

諸見里しのぶの特徴は、天性の正確性と嘉数先生は言う。「最初から自然に正しいスウィングができる人が稀にいる。しのぶはそういう子でした」その正確性を生むのが、のど仏の下が安定したスウィングなのだそう。

のど仏の下が
軸になるんです



のど仏の下を
意識すると
トップが正しい
位置に上がる

軸を意識するとき、頭を止めようすると体は沈み込みやすく、背骨を意識すると伸び上がりやすい。のど仏の下を意識するのが、いちばんいいと嘉数先生は言う

手元が腰から
腰の間は
軸を動かさない



世界中の「あと何ヤード？」に
正確な距離を声で知らせます。
しかもゴルフバディー・ボイスなら、
操作はボタン1つでOKです。

世界中の
約35,000コース
データ収録済み
(2012年3月現在)



Hear 6)))

ゴルフバディー・ボイス 希望小売価格 16,590円(税込)



www.golfbuddy.jp

株式会社ゴルフバディージャパン
0120-961-968

**長所を生かす
理にかなった動き**

二人の弟子のスウィングを
嘉数先生がチェック。まずは、
飛ばし屋の比嘉真美子から。
「彼女の飛ばし秘訣は右腰、
右足の強さにあります。ダウ
ンスウィングで右足を強く踏
み込み、体重を左サイドに乗
せていく。そして、インパク
トでその力を左足で受け止め
ることで、力を逃がさずヘッ
ドを走らせているのです」
次に、正確性の諸見里しのぶ。
「切り返し以降、腰のリード
でクラブが下りてきます。手
元が余計な動きをしていない
からブレインが狂うことがな
いんです」

愛弟子のスウィングを師匠が語った

飛距離と方向性 2人それぞれの魅力

私が解説します!



沖繩に
知る人ぞ知る
名師がいた



ヘッドを走らせ
スウィング弧を
大きくしている



比 嘉 真 美 子

バックスウィングにおける腰の回転を、右サイドでしっかり受け止め、トップで捻転差を作っている。インパクト後も腕の三角形を崩さず、右腕をローテーションさせ、大きなスウィングアークにつなげている



見事な
オンプレインの
スウィング



諸 見 里 しの ぶ

肩が90度回ったトップから腰のリードで切り返し、左腕を伸ばしたまま、右ひじの角度をキープしてインパクトを迎えているのがわかる。腕が余計なことをしない、理想のオンプレインスウィングだ

暑すぎて…
お父さんは
心が折れそうです



そこのお父さん! お若いアナタ!! 夏のゴルフって体に堪えますよね…。だからこそ、ケアは必要なのです!!
この気血ドリンク・救心内服液は、気の巡り・血の巡りを良くし、新陳代謝を高めて、気力・元氣のない方の気つけに優れた効果を発揮します!! まだまだ暑いこの夏! 是非お試しください!

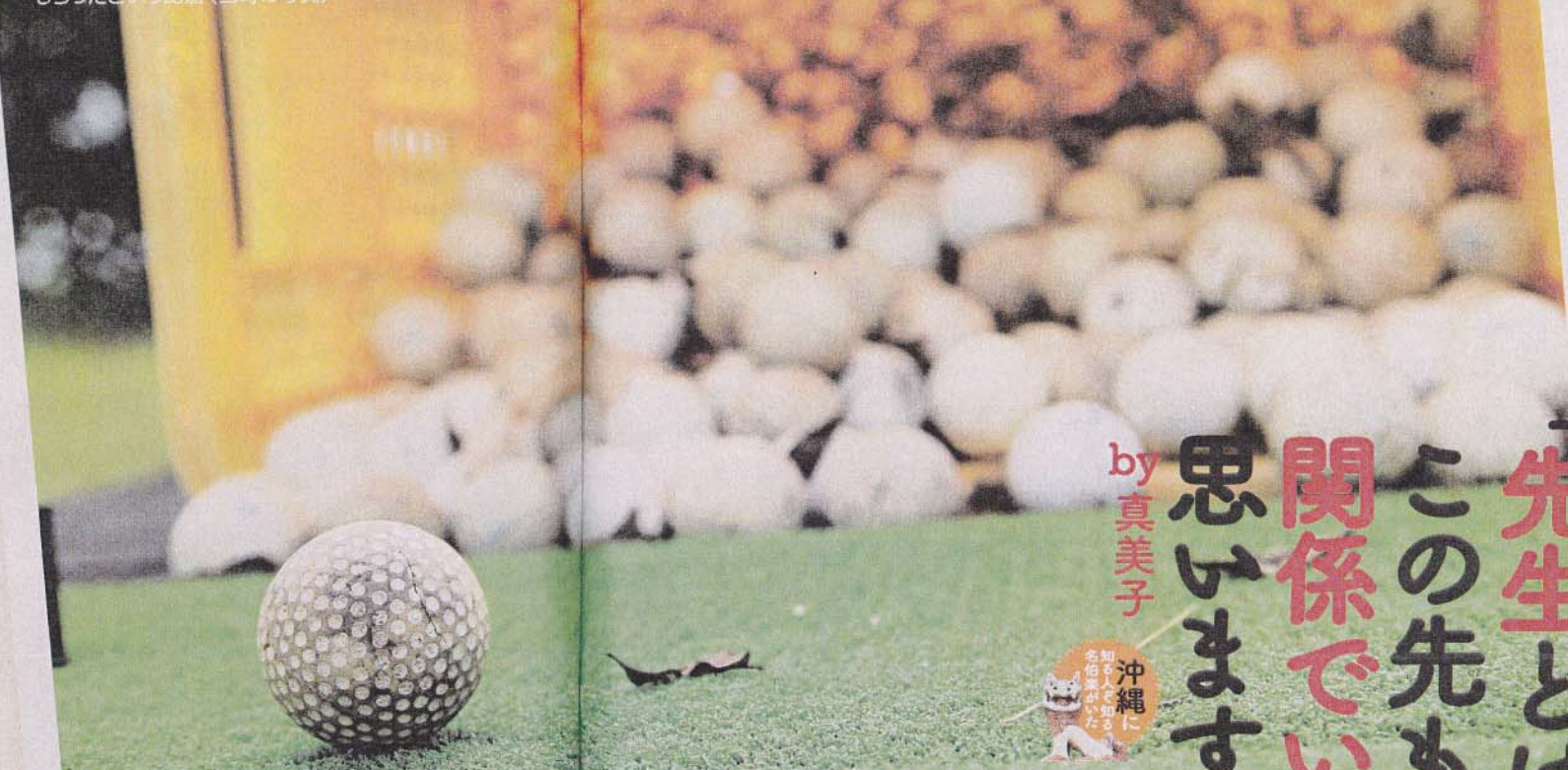


気つけ・息切れ・どうき
救心内服液
生薬配合ドリンク

救心製薬株式会社 救心製薬 株式会社
http://www.kyushin.co.jp/ 詳しくはホームページで



嘉数先生のもとを“卒業”したときに、「トップとフォローが小さくならないように」と助言をもらったという比嘉 (当時の写真)



比嘉真美子から嘉数先生へ
ゴルフの感謝

HEURTEL
25
03
H45Y
SSX0
00312

「先生とは
この先も師弟の
関係でいたいと
思います」
by 真美子



「父の知り合いだった関係で、先生にはイチから、それこそクラブの握り方から教えていただきました。だから今の私のスウィングは全て、嘉数先生から教わったものだと思っています。」
今年から、私は九州に移り、母からも先生からも独り立ちしました。それは、一流の選手は何でも一人でできないといけないと感じていたからです。先生には「これから自分ですっかりやりなさい、そして、よいコーチを選びなさい」と、送り出されました。
私は、まだまだゴルフアーとしては発展途上。だからこれから先、変えていかなければならないことはいろいろあるだろうけれど、先生から教えてもらった、大きなフォロースルーのダイナミックなスウィングは残したまま進化していけたらと考えています」
(比嘉真美子)



**得意番手に
絶対の自信を
つけよう!**

的に練習させます。スウィング作りにもなるし、距離感の基準にもなりますからね。そして、その1本に自信がつけば前後のクラブも打てるようになってきます。ドライバーとパターと、得意クラブ1本あれば、子どもたちは80台で回ってきますよ」
アマチュアは全番手打って、まんべんなく上手くなろうとするが、その姿勢がそもそも上達の最大の妨げになっていると嘉数先生は言う。1本徹底主義。やってみる価値ありだ。

ドリル

1 ハーフショット打ち ▶ ミート率が上がる

得意クラブで、ハーフショットを徹底してやる。腕の三角形を崩さないことでミート率がアップし、ショットも安定する



(POINT)
フォローでおへそを
目標方向に突き出す

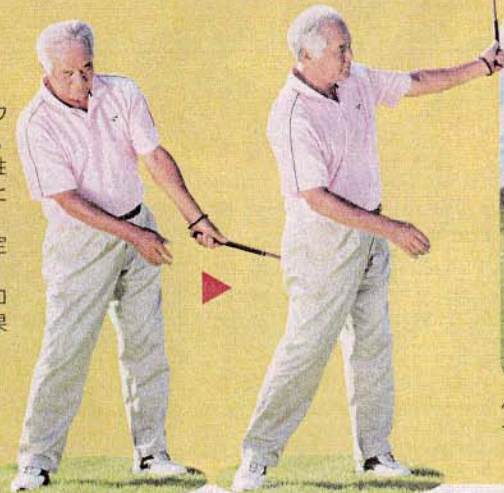


ハーフショットも、体の回転で行うことが大切。フォローでおへそを目標に向けていく意識があるといい

ドリル

2 フォローだけ片手打ち ▶ 番手通りの距離が出せる

右手を放し、左手1本でフォローを取る。クラブの慣性に任せることで、ミート率、距離感が安定するとともに、大きなフォローを作る効果もある



(POINT)
クラブの慣性で
フォローを取る



ヘッドの慣性に任せてフォローを出す。「右手で球を叩く」のではなく、「左手で球を拾う」イメージだ

「個性を伸ばす」嘉数式では、絶対的な得意クラブを1本作らせる。
「子どもたちには、自分の好きな番手（アイアン）を徹底

目標は3本で
80台を出すこと

by 嘉数先生

**ドライバ
アイアン
パター**
3本でラウンドしてみませんか?

得意番手を作るともつとスコアが良くなる

沖繩に
知られざる
名伯楽がいた



お得意様
アイアンを
見つけて下さい

比嘉は
7Iが得意
番手

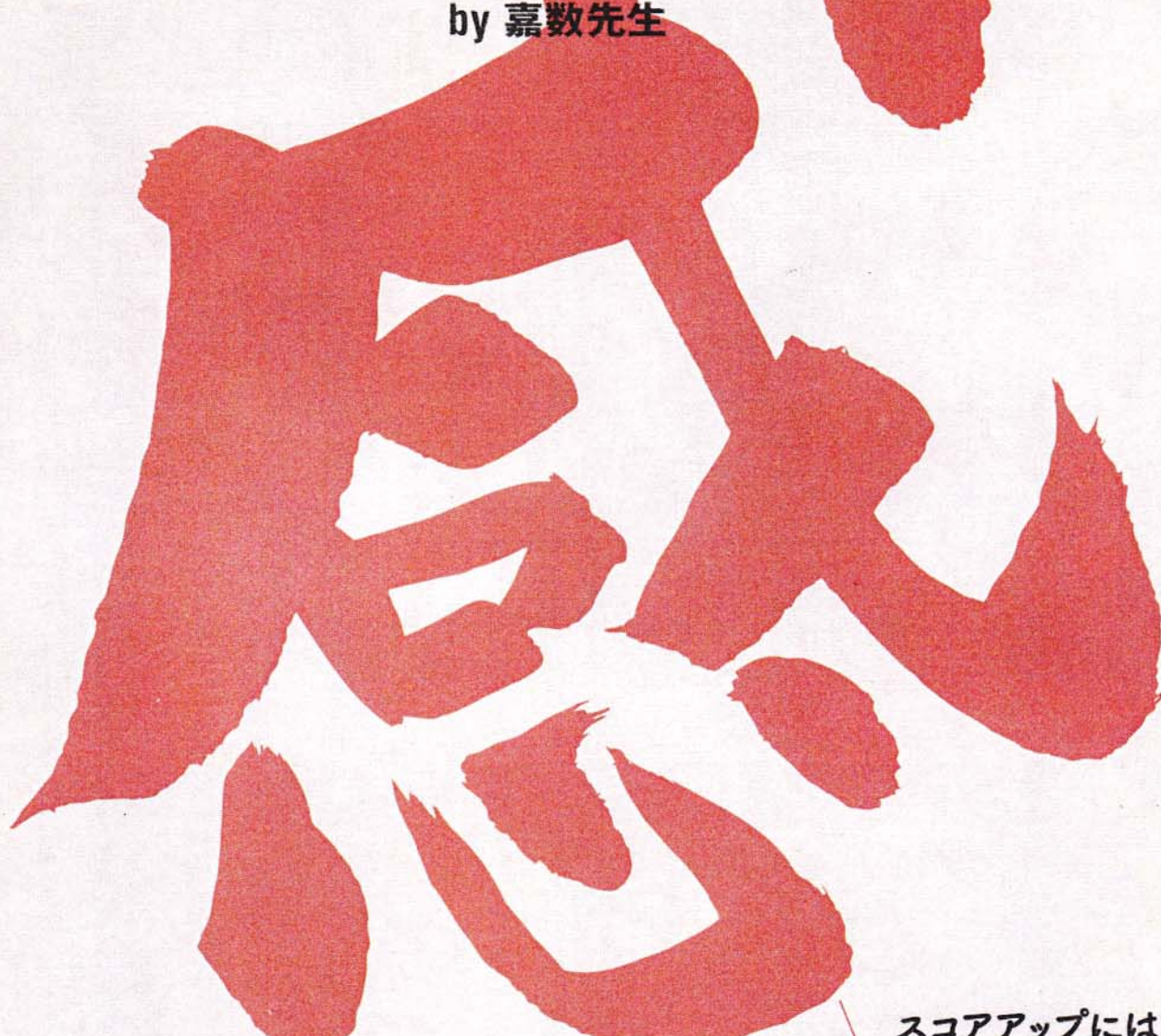


嘉数先生のアカデミーに掲げられた一文字

感謝・感激・感性

五感を育てると 上達が早くなります

by 嘉数先生



スコアアップには
“五感”が大事ですよ

**状況に対応する
感性を磨きたい**

嘉数先生が校長を務めるアカデミーには校訓がある。それが『感』だ。

「自然のなかでやるゴルフは、『見る』、『聞く』、『感じる』ことで、さまざまな状況に対処をしていく。要するに『五感』を育てることが大事。また、ゴルフをすること、できることへの『感謝』、『感激』というものを感じて欲しい子どもたちには、最初に『感』をテーマに作文を書いてもらう。これが唯一の入学条件のようなものです」

沖縄の地から、感性豊かな第二の諸見里、比嘉が生まれることを楽しみに。

