

100を切るゴルフ！たった2つの超簡単上達法 《スイング編》

～2つの簡単上達法で楽しいゴルフライフ～

<< プレビュー版 >>

「100切るゴルフ！たった2つの超簡単上達法」

特典「こんな時どうする？ ゴルフお悩み Q&A」

特典「こんなに簡単アプローチ ～これさえ守ればピンに寄る～」

上記3つのマニュアルの概要をお伝えします。

グッドフォロー

山下 裕司

1. 概要

《あいさつ》

ゴルフにはいろいろな楽しみ方があると思います。

飛ばす楽しみ、スコアを出す楽しみ、上達する楽しみ、勝つ楽しみ、以外にも

コースを回る楽しみや仲間と遊ぶという楽しみ、人それぞれ違うと思います。

読者のみなさんはどんな楽しみを感じてゴルフをやっていますか？

ゴルフ全てが楽しいと感じている人は以外と少ないかもしれません。

練習場で身体が痛くなるまで打ち込みをやってコースではなかなか良いスコアにはならない。

それどころか練習場で当たっていたのに、コースだとボールにもちゃんと当たらない始末。

ダフってトップしてチョロしてOBしてミスがミスを呼ぶかのように連続する。

一緒に回っている人に迷惑をかけるのではないかと気を使いそのプレッシャーでまたミスをする。

悪循環で一日が終わる。みなさんはそんな悪循環になってませんか？

本当にゴルフって楽しいと思っっていますか？でもミスばかりの一日でもたまにビシッと

当たればこれが爽快なんですよ。1ラウンド100回打ったとしてもこのビシッと

当たるこの一打を想像してまた祈ってスイングする。それが楽しいのかもしれない。

ここで述べる理論や練習方法は、誰でも簡単に習得でき1ラウンド1回しかなかったビシッと

打つ爽快感を増やし、それにより、楽しめるゴルフをするというコンセプトのもとにまとめ

られたものです。

『100を切るゴルフ！たった2つの超簡単上達法』はゴルフを『楽しむ』ことを最大の目標とし、

「100を切る」ということはその手段として考えられています。

今回この著書では主にスイング編として構成いたしました。

あなたのゴルフ上達にお手伝いさせていただければと考えます。

■ここで学ぶ超簡単上達法の概要

ここでは、大きく「2つのコツ」をお伝えします。

細かなスイングについての注意点を長々と話しても頭に入らず、結局身に付かないことの方が
多いからです。説明する項目は2つですが、それを習得するための練習方法はいくつかあげています。

この練習方法を実践しこの「2つのコツ」を習得できればスイングの基本の大部分は身に付くのです。

100を切れない人の多くは、強い球が打てません。「そんなことはない、俺は打てる！」と
いう人もいるかもしれませんが、腕に強い力を込めて強い球を打っていませんか？

軽く握って、軽く振って、強い球を打つことが大事なのです。

軽く振って強い球を打つということはヘッドが最大限の力（遠心力）で球を捕らえているからです。

よく練習場で上手い人は軽く打っていてもビシッビシッと球がはじき飛んで、しかも飛距離も
出ているというのを見たことはありませんか？

このマニュアルでお伝えするコツとそれを習得する為の練習により、強い球が自然と打てるよう
になります。

また、みなさんは気持ちよく振り切ることが出来ていますか？「当てよう」とか、「上手く打とう」とか
いろんな事を考えすぎて気持ち良く振れていないのではないですか？

打ち下ろしのティーショットで思いっきり振り切った時に球が勢いよく飛んでいく爽快感を

味わっていますか？コツを理解し、練習することによりゴルフの爽快感を存分に味わって下さい。

《習得したときの効果》

目標は**楽しいゴルフをする！**です。

その手段として100を切るのです。「ビシッと当たったら100を切れる」のではなくビシッと当れば「楽しい」のです。楽しさが増えれば100なんて簡単に切れることを体感できるはずですよ。

また、これだけビシッビシッ当たれば100は切れるだろうと自分で感じると思います。

ここではこの簡単理論と練習方法によって習得できた時にはどんな効果が出るかを簡単に説明していきます。

みなさんはいろんな人にスイングについてアドバイスをもらったことがあると思います。

トップが低いとか、肩が開いているとか、アウトからクラブが入っているとか、ひざが流れている、頭が動くとか、まだまだありそうですね。それらを1つ1つ解決し出来るようになるには

膨大な練習量と絶対に直すという意思の強さが必要になり、忙しい日々の中でスイングのことを考えなければならなくなります。そんなに時間も労力もかけずに解決できる練習方法を

ここでは紹介しています。

ヘッドアップ防止

スウェーが無くなる

アウトサイドインがストレートに矯正される

トップ・ダフリが激減する

強い球が打てる

コンパクトなスイングができる

飛距離UP

方向性が良くなる

1打1打が楽しくなる

上手い・上手くなったと言われる などなど

これから話すことを理解し練習場で実践して習得してください。

楽しいゴルフライフを簡単にしかも効果のある方法で学び達成しましょう。

山下裕司

ここでは、当マニュアル「100切るゴルフ！たった2つの超簡単上達法」の目次を紹介します。
内容がある程度わからないと自分に合っているかわからないと思いますので、概要の一部として
プレビュー版に掲載します。

○の部分はマニュアルの内容になっておりますので伏字でご了承ください

<< 目次 >>

1. 概要	
■あいさつ	5 頁
■ここで学ぶ2つの事	6 頁
■習得したときの効果	7 頁
2. 経験から学ぶ	
■ゴルフが下手に...	8 頁
■ゴルフを見つめなおす	9 頁
■試行錯誤	10 頁
■日々変わる情報	11 頁
■超簡単ゴルフへ	12 頁
3. 100を切れないワケ	
■100を切れない人	13 頁
■あなたの問題って何？	14 頁
■ゴルフの上手い人ってどんな人？	15 頁
■楽しいゴルフとは？	16 頁
4. ゴルフ上達の為の【マル秘】基礎	17 頁
5. 【マル秘】基礎①	19 頁
6. 【マル秘】基礎②	21 頁
7. 「上達のコツ」概要	23 頁
8. 上達のコツ①	24 頁
9. 上達のコツ① 習得練習方法	27 頁
10. 練習1『○○○○○○○打ち』	28 頁
■練習手順	31 頁
11. 練習2『○○○○○○○○○打ち』	35 頁
■練習手順	37 頁
12. 上達のコツ②	39 頁
13. 上達のコツ② 習得練習方法	41 頁
14. 練習3『○○○○○○○○スイング』	42 頁
■練習手順	44 頁
15. 練習4『○○スイング』	45 頁
■練習手順	47 頁
16. 練習5『○○○打法』	48 頁
■練習手順	50 頁

17. ナチュラルスイング	
■ナチュラルスイングをススメル訳	52 頁
■ナチュラルスイング【セットアップ】	53 頁
■ナチュラルスイング【アドレス】	54 頁
■ナチュラルスイング【グリップ】	55 頁
■ナチュラルスイング【トップ】【フィニッシュ】	57 頁
18. 上達に効果的な練習方法	59 頁
□リズムを作れ！『〇〇とも〇〇スイング』	60 頁
□無駄な動きはこれで矯正！『〇〇〇〇スイング』	63 頁
□回転運動はこれで掴め！『〇〇〇〇〇〇で素振り』	65 頁
□自宅で上達！『〇〇〇〇を〇〇でスライス克服』	67 頁
□自宅で上達！『簡単レベルスイング&ボディーターン』	69 頁
□パターは〇〇！『パター簡単上達練習法』	72 頁
□スイングを固めよう！『〇〇〇〇〇〇のススメ』	75 頁
19. 練習プラン	76 頁
20. まとめ	78 頁
21. さいごに	80 頁
22. 特典①メールサポート	82 頁
23. 特典②こんな時どうする ゴルフQ&A	83 頁
24. 特典③こんなに簡単アプローチ これさえ守ればピンに寄る	84 頁

以上が「100切るゴルフ！たった2つの超簡単上達法」の概要、及び目次となります。
是非、あなたのゴルフ上達にお役立て下さい。

また、「100切るゴルフ！たった2つの超簡単上達法」には特典を3つ付けてあります。

1つ目が、30日間のメールサポートサービスです。

元大学ゴルフ部の私が多くの経験の中から、マニュアルにはないコツや練習方法をお伝えし皆さんの上達をバックアップします。30日間という長い期間でのサポートになりますのでわからないこと、上手になりたいショットなどについて何回でもメールでお聞き下さい。今までも多くの方にご指導させていただいており、「コツがわかった」「ミスが減った」などたくさんのお声を頂いております。是非ご利用ください。

2つ目が、「こんな時どうする？ ゴルフお悩みQ&A」という全29ページ71項目の資料です。以前より私のところにお寄せ頂いた疑問を中心に、ゴルフの一般的な悩みをQ&A形式でお答えしているものです。質問事項は71項目でそれぞれに回答しております。あなたのゴルフの悩み解決の糸口としてお役立て下さい。

3つ目が「こんなに簡単アプローチ これさえ守ればピンに寄る」です。

以前より、ゴルフのショートゲームに関する疑問・質問が多く寄せられていました。やはりショートゲームがスコアアップの秘訣ですから、いつも詳しくお答えしていましたがアプローチについて深く知らない方が大勢いる事がわかったのです。そこで、アプローチの基本、アプローチのコツを集約して17ページにまとめました。これによりスイングだけでなくアプローチもコツを抑えることができ、100を切るゴルフがより可能になりました。

マニュアル、特典、これらにより100を切るためのゴルフの知識とコツは習得できます。後はあなたが練習場に行き練習するだけです。マニュアル、特典には練習方法も詳しく載せていますので、間違った練習により、いつまでたっても上達しないということもありません。

是非、マニュアル、特典をお手にされ100を切るゴルフライフを手に入れて下さい。

次ページ以降に特典の目次を掲載致します。

特典 「こんな時どうする？ゴルフお悩みQ&A」＜目次＞

	対象	主な症状	症状	頁
1	①スイング全般	①スイング	ショットが全体的に右に出してしまう	6
2	①スイング全般	①スイング	回転運動(ボディターン)のイメージがつかめない	6
3	①スイング全般	②アドレス	アドレスに入ってから始動するまでに時間がかかる	6
4	①スイング全般	②アドレス	アドレスの向きが目標よりずれる	7
5	①スイング全般	④スライス	体重移動が上手くいかない為かスライスします	7
6	①スイング全般	④スライス	アイアンがスライス、ドライバーが右に出てスライス	7
7	①スイング全般	④スライス	右にフラフラ～っと飛んでしまう	8
8	①スイング全般	④スライス	スライスを直す特効薬はないの？	8
9	①スイング全般	④スライス	どうしても右手が強くて結果スライスしてしまう	8
10	①スイング全般	④スライス	突然スライスが出るようになった	9
11	①スイング全般	④スライス	右肩が下がりスライスする。また飛距離もでない	9
12	①スイング全般	④スライス	やっぱりスライスが出る	9
13	①スイング全般	④スライス	スピンのひどくていきなり曲がる	10
14	①スイング全般	④スライス	左肩が開いてしまう	10
15	①スイング全般	⑤フック	長いクラブでフックが出る	10
16	①スイング全般	⑤フック	フックを直したい。アイアンもドライバーも激フック	11
17	①スイング全般	⑤フック	左に出て左に曲がる	11
18	①スイング全般	⑦ダフリ	ダフリが止まらない	11
19	①スイング全般	⑨飛距離	アイアンの距離がもう少しほしい	12
20	①スイング全般	⑩以外	アドレスでハンドファーストの方がいいの？	12
21	①スイング全般	⑩以外	スイング中の体重移動について	12
22	①スイング全般	⑩以外	体重移動を意識するとスウェーしてしまう	13
23	①スイング全般	⑩以外	頭を残そうとすると引っかかる事が多い	13
24	①スイング全般	⑩以外	ショートアイアンがシャンク、ドライバーが引っ掛け	13
25	①スイング全般	⑩以外	インパクトで左ヒジが抜けてきれいに打てない	14
26	①スイング全般	⑩以外	グリップがしっくりこない	14
27	①スイング全般	⑩以外	始動するときにアドレスで固まってしまう	14
28	①スイング全般	⑩以外	トップでスイングが一瞬止まってしまう	15
29	①スイング全般	⑩以外	フィニッシュまで振り切れない	15
30	①スイング全般	⑩以外	ショットによってグリップを変えている	15
31	①スイング全般	⑩以外	インパクトで左ヒジが詰まってしまう	16
32	①スイング全般	⑩以外	インパクトで左ヒジが抜けてしまう	16
33	①スイング全般	⑩以外	フィニッシュは逆Cの字がいいの？	16
34	①スイング全般	⑩以外	手打ちと言われるけどショットは悪くないです。問題ありませんか？	17
35	①スイング全般	⑩以外	弾道が高くて距離がでない	17
36	①スイング全般	⑩以外	左サイドが伸び上がる	17
37	①スイング全般	⑩以外	特定のクラブだけ上手く打てない	18
38	①スイング全般	⑩以外	テークバックでいろいろ考えてしまいトップまでスムーズに上がらない	18
39	①スイング全般	⑩以外	長いクラブが全然打てない	18
40	①スイング全般	⑩以外	素振りって効果があるの？	19

対象	主な症状	症状	頁
41 ①スイング全般	⑩以外	柔軟体操をすれば飛距離がでますか？	19
42 ①スイング全般	⑩以外	ドロウを打ちたい	19
43 ①スイング全般	⑩以外	右に真っすぐでてしまう	20
44 ①スイング全般	⑩以外	ショットが安定しない	20
45 ①スイング全般	⑩以外	長いクラブはスライス、短いクラブはひっかけがでる	20
46 ①スイング全般	⑩以外	フックやチョロばかり、芯をくったらチーピン	21
47 ①スイング全般	⑩以外	最適なグリップを探す方法	21
48 ②ドライバー	④スライス	ドライバーが極端に右に出る	21
49 ②ドライバー	⑤フック	ドライバーでチーピンがでる	22
50 ②ドライバー	⑧テンブラ	ドライバーでてんぷらばかり	22
51 ②ドライバー	⑩以外	ドライバーは上がりすぎて距離が出ない	22
52 ②ドライバー	⑩以外	ドライバーが上手く打てない。他のウッドは打てるのに	23
53 ②ドライバー	⑩以外	ドライバーがミートしない	23
54 ②ドライバー	⑩以外	ドライバーが上がらない	23
55 ②ドライバー	⑩以外	ドライバーで球が上がらない	24
56 ③アイアン	⑥シャンク	シャンクを直したい	24
57 ③アイアン	⑥シャンク	シャンクを直したい	24
58 ③アイアン	⑦ダフリ	アイアンがダフる	25
59 ③アイアン	⑩以外	ティーアップすると左に行く	25
60 ③アイアン	⑩以外	アイアンが上がらない	25
61 ③アイアン	⑩以外	アイアンの先っぽに当たる	26
62 ③アイアン	⑩以外	アイアンの番手通りに飛距離がでない	26
63 ③アイアン	⑩以外	アイアンの球筋が高く距離が出ない	26
64 ④アプローチ	③トップ	アプローチでトップばかりする	27
65 ④アプローチ	⑦ダフリ	100ヤード程度のショットでダフったりミスが多い	27
66 ④アプローチ	⑦ダフリ	100y以内のアプローチでダフる	27
67 ④アプローチ	⑦ダフリ	雨の日のアプローチがダフってばかり	28
68 ④アプローチ	⑩以外	グリーン周りのアプローチは何を使えば良いの？	28
69 ④アプローチ	⑩以外	スピンの効いたアプローチってどうやれば良いの？	28
70 ④アプローチ	⑩以外	アプローチでグリーン周りの失敗が多い	29
71 ⑤以外	⑦ダフリ	フェアウェイウッドがダフる	29

特典 「こんなに簡単アプローチ これさえ守ればピンに寄る」<目次>

1. アプローチの重要性	3 頁
2. アプローチの種類	6 頁
3. アプローチ選択の基本	7 頁
4. 失敗しないアプローチショット	9 頁
5. アプローチを失敗しない為のコツ	11 頁
上達のコツ①【〇〇〇〇はしっかり〇〇】	11 頁
上達のコツ②【〇は使わない】	11 頁
上達のコツ③【〇〇体重】	11 頁
上達のコツ④【〇〇〇を持つ】	12 頁
上達のコツ⑤【インパクトを作る】	12 頁
上達のコツ⑥【〇〇〇を考える】	12 頁
上達のコツ⑦【〇〇〇〇〇を見る】	13 頁
6. アプローチの打ち方ができているかチェックしよう	15 頁
7. アプローチ簡単ミス克服法	16 頁
8. さいごに	17 頁