米国"育ちのプロゴルファー
中山綾香とwithGolf

Lesson3 スイングのリズム

体を残すイメージ イチ・ニー・イサン

ダウンスイングの「間」が大切

スイングの「いろは」打ち急がない

右肩のラインを後ろに引いたアドレスと右胸を残すスイングで"時差"

右胸に手を置いて感覚をつかもう

中山 綾香（なかやま・あやか） 1994（平成6）年1月25日生まれ、28歳。川崎市出身。12歳でゴルフを始める。神奈川・日大高在学中に、米ヘリテージアカデミーへゴルフ留学。2017年にセントラルフロリダ大を卒業。同年に欧州女子ツアー（LET）のツアーメンバーに。18、19年には同下部のLETアクセスシリーズに参戦。USGTFティーチングプロレベル3（正会員）取得。10年間米国で過ごした経験から英語も堪能。

一緒にプレーしながらワンポイントアドバイスを受けられるサービス「withGolf（ウィズゴルフ）」を展開するPGM（パシフィックゴルフマネジメント）のサポートプロ、中山綾香（28）が"ゴルフのいろは"を伝授する連載。第3回は、大切なスイングのリズムについてです。打ち急がないために、ダウンスイングでの"時差"の感覚をつかみましょう。

（取材構成・阿部慎、須田雅弘）

打ち急ぐと左に

前回まではセットアップと、"正しい前傾姿勢"についてお伝えしてきました。いよいよスイングの"いろは"です。

クラブを振る際にリズムが大切なことは、皆さんも存じだと思います。「イチ（アドレス）、ニー（テークバック）、サン（ダウンスイング）」と数えるイメージが定番ですが、打ち急いで体が左側（左打ちの方は逆で右側）に流れてしまっている方が多いのではないでしょうか？体が左側に流れれば、クラブフェースが開いてスライスばかり。きれいなフィニッシュもなかなか取れません。せっかくの正しい前傾姿勢も台無しです。ダウンスイングで体は体を開かず、グッと耐えてボールに力を伝えたい。そのために、「イチ」から「ニー」までの"間"が重要です。

その"間"のイメージを作りやすいリズムをお伝えします。「イチ・ニー・イ・サン」です。「イチ」で体を残すという意識でも構いませんので、素振りをしてください。バランスよくフィニッシュまで振り切れると思います。

左側に流れないための"間"を作るリズムは、いわば切り返しからの腰と腕の動きの"時差"です。そのコツとしては、まずはアドレスです。

右胸を右脚の上

グリップを握る際、右手が上ですよね。どうしても右腕、右肩と、体の右側が前に出ている状態になりがちです。そうなんです。左肩がやや開いた構えになるのが、自然といえます。ですが、右肩のラインは、ちょっと後ろ（背中側へ）引き、自然な動きで"抵抗"するくらいがいいのです。胸を少しだけ体の右側に向けて振ると、遅れて右手が降りてくるので、この"時差"が生まれます。すると球が捕まりやすくなり、スライスも減るはずです。

もう一点。ダウンスイングは、右腕を右脚の上のラインに残すくらいのイメージがちょうどいいです。アマチュアの方は、体全体でインパクトをしようとするせいか、胸が前方へ出ていく方が多いです。そう考えてしまうことも、リズムが乱れる要因です。リズムが乱れる要因です。自然と速く力が使えるため、ヘッドも走って飛距離も伸びるはずです。

「イチ・ニー・イ・サン」。「右肩のラインを残すダウンスイングで"時差"を作りましょう。朝イチや泡塚でプレッシャーがかかる際は、"特に気にしてみてください。

プロとラウンド参加者は最大3人

◆…中山プロも参加する「withGolf」は、PGMのホームページで予約を受け付けている。プロ1人に対して、参加者は最大3人。ホームページから、1人目にPGMサポートプロが掲載されているプランを選択し、料金はコースや日付などによって変わる。

最少開催人数（プランにより異なる）に達していない場合や、決定後でも他の参加者のキャンセルにより最少開催人数となった場合は開催中止。プレー前日の正午に開催決定のメールが届き確定する。

池村"直ドラ"攻めて4位

豪快なティーショットが持ち味の池村寛世（26＝ディライトワークス）。寛君は通算9アンダーの4位。今季2勝目は逃したものの、第3Rは64をマークし「すごくティーショットが安定していた」と胸を張った。

166センチ、72キロの体ながら、今季の平均飛距離297・35ヤードはランキング11位。あえて多用しているのが、ティーショットでボールを地面に置いて打つ"直ドラ"だ。第3日には4度披露した。会場の静岡・グランフィールズCCは標高400メートル超。打ち下ろしのホールが多かった。フェアウエーも狭く、曲げれば"直ドラ"を選んだ。そこで池村はメジャー仕様の深いラフが待ち受けた。

「先に賞金を稼ぎたい」と狙い通りにコースを攻略した。

今季は6月の「ASO飯塚チャレンジド」で優勝。婚約予定でキャディーを務める友寄口琴音さん＝同左＝と"二人三脚"で戦う。「今季残りのメジャーで…」「つでも勝てるように」。その"直ドラ"は、一見の価値がある。（阿部慎）

8組が関西本戦1回戦進出

「サンケイスポーツ ダブルスマッチプレーゴルフ選手権2022」関西地区の予選1が3日、滋賀・瀬田ゴルフコース北コースで行われ、23ペアが参加。18ホールのフォアボールで2人がそれぞれプレーし、少ない方のスコアを採用）ストロークプレーに変え、上位8組が関西本戦（1回戦）に進出した。

【上位成績】①大内峻（2）＝寛子68（34・34）寛真②みかど和也・台口真矢69（34・35）③大山悌二・藤田鉄也70（36・34）④井貫之八・笠波良啓71（34・37）⑤井貫之八・高野久和、豊山勇太郎72（35・37）⑦小林毅圭、江口健治72（36・36）⑧鳥田浩一、森田雅直72（35・37）※同スコアの順位は18ホール目のカウントバック方式で決定。

今週のVギア

日本プロ優勝 堀川未来夢の使用ギア

▼ドライバー TOUR B XD-3 10.5度 ▼フェアウエーウッド TOUR B JGR 19 3W 15度、5W 18度 ▼ユーティリティー TOUR B JGR 21 23度 ▼アイアン TOUR B XCB 6I～9I、PW ▼ウエッジ TOUR B XW-F 52度、58度 ▼パター TOUR B ANTM X 6STR ▼ボール プロトタイプ

借金やキャッシングを利用した経験があれば「過払い金」が発生しているかも!?

電話一本、楽々確認!

おまかせください!!

あなたが夏休みを楽しんでいる間も杉山事務所がしっかり調査いたします!!

相談するのにお金は必要ですか?	家族や会社に借金を知られたくない…	過払い金請求は後ろめたい気が…	書類などをなくしてしまいました	親が長期間の返済をしていたのですが
過払い金が0円なら費用も0円です 諸事情によりご来所いただけない場合は無料で出張相談もいたします	連絡はご本人のみ秘密は厳守します ご本人からのご相談は他へ漏れることはありません	「過払い金」はあなたのお金です 正規の利息以上支払った分です 面倒な手続きは司法書士が行います	金融会社の社名だけで大丈夫です 契約時の書類がなくても大丈夫です 社名が分かれば確認できます	一度しっかりと確認しましょう 親族から代理のお問い合わせも受け付けております

借金に関する不安や疑問はひとりで悩まず、まずはご相談ください。杉山事務所が真摯に対応いたします。わたしたちと一緒に問題を解決しましょう。

さらに詳しい情報はホームページを

司法書士法人 杉山事務所 代表司法書士 杉山 一樹

間違っていても大丈夫♪現金が戻るか今すぐ確認!

フリーダイヤル 0120-316-571 FreeDial

サイム コナイ♪

相談無料 年中無休 9:00～19:00

不動産登記・法人登記・訴状代理・相続問題等もご相談ください。※司法書士第3条に定める代理権は訴訟額140万円以内です。※内容により対応できない場合もあります。認定司法書士：高野勝利 東京都321049 認定番号1412031号 東京司法書士会所属／杉山一樹 大阪3897号 認定番号912093号 大阪司法書士会所属 東京都新宿区新宿2-13-12

Gallop 週刊ギャロップ

定期購読なら買い忘れの心配なし!

お申し込みはサンスポe-shopで

https://www.sanspo-eshop.com/

※定期購読の他、毎週の週刊Gallopや臨時増刊号、バックナンバーもお求めできます

定価800円（税込み） 毎週月曜日発売（一部地域は火曜日）

公式ツイッター @gallop_keiba 公式インスタグラム @gallop_keiba

問い合わせ サンケイスポーツ出版営業部 電話 03・3243・8489（平日10～17時）

電子版として丸ごと1冊が楽しめる Gallop電子版720円（税込み） ※PC・スマホ・iPad対応

マガストア https://www.magastore.jp/

富士山マガジンサービス https://www.fujisan.co.jp/

競馬エイト

週末はとことん競馬エイトで!!

全場全レース 完全掲載

競馬エイト新聞がレース当日の朝ご自宅に届く「定期購読」については こちらまで

☎03-3275-8849（平日10時～17時）

プリント版だけのメインレース大型馬柱つき

コンビニプリント大好評!!

レース前日14時頃から予想できる!

全国のコンビニエンスストアのマルチコピー機で競馬エイトがプリント出来ます!

A3 両面刷り 1部800円

eプリントサービスお問い合わせ先 ☎03-5830-1808