飛ばすなら長尺ドライバー

打つ「意識」も特別な「スイング」もいらない

3つのポイントで使いこなす

'21シニアプロが教える上達のツボ⑪

清水洋一編

日本プロゴルフ協会（ＰＧＡ）の協力でお届けする「シニアプロが教える上達のツボ」。今年の第11回は、シニアツアーで２位が７度の実力者、清水洋一（58）＝サーボ＝が登場です。飛距離アップのために、自身も使う長尺ドライバーを推奨。〝ゆるゆるグリップ〟など、長尺を使いこなすためのポイントを教えてくれました。（取材構成・伝昌夫）

ツアー初Vへ決断

シニアツアー界の「シルバーコレクター」の異名を持つ清水洋一です。シニア入りして、いまだ一度も勝っていません（苦笑）。優勝争いに何度も加わりながら、これまで2位に終わった回数は7回を数えます。

何としてもツアー優勝を飾りたい―。その思いで、このオフは47・5インチの長尺ドライバーを試し続けました。今季開幕戦は従来通り45・5インチのドライバーを使ったのですが、やはり…と決断し、6月の「すまいーだカップシニア」から1インチ伸ばして46・5インチに変えたところ、驚くほど飛びました。ゴルフで飛距離が出るのは、絶対のアドバンテージです。

飛ばしたいなら、やはり長尺ドライバーです。シャフトが長くなることでスイングアークは大きくなり、シャフトのしなりやすさが高まり、ヘッドスピードは速くなる。その結果、キャリーがアップして飛距離が出ます。長尺ドライバー自体が、飛距離アップという「仕事」を勝手にしてくれる。ですから、「飛ばそう」とする意識もスイングも必要ありません。

「飛ばそう」とすれば、無駄な力みが生じ、スイングのタイミングが合わなくなる。長尺ドライバーを使いこなせないのは、飛ぶクラブを手にして「飛ばそう」とするのが最大の原因であることを理解してください。

長尺を使いこなすポイントは、3つあります。

「飛ばそう」はダメ

❶まず、力み防止のために、クラブが抜け落ちない程度にグリップを緩く握ること。どんなに〝ゆるゆる〟に握っても、インパクトでは勝手にグリップを締める動きが出るので、クラブが抜け落ちることはありません。

❷2つ目は、インパクトゾーンで「ビュン！」という風切り音を奏でるように、クラブヘッドを加速させながら振ることです。素振りで徐々にスイングスピードを上げていき、クラブヘッドの遠心力を使って振る感覚を身につけてください。

❸仕上げとして、100ヤード、150ヤード…と50ヤード刻みでだんだんと飛距離を伸ばしていくイメージで素振りをしましょう。これで、自分が体のバランスを保って振れるスイングスピードを確認してください。

素振りで繰り返す

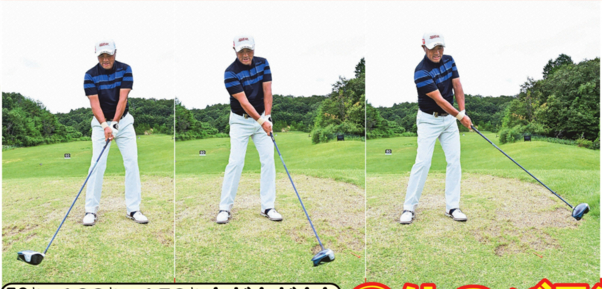
実際のショットの際は、この素振りを再現するように振ってみてください。ボールを打つ意識を持たずにスイングするほど、長尺ドライバーの威力を発揮できます。

①グリップは緩く握る

力みを防止　ゆるゆるでOK

②ヘッドを加速させながら振る

「ビュン」という風切り音を奏でるように



③体のバランスを保つ

50ヤード・100ヤード・150ヤードとだんだんと距離を伸ばすイメージで素振り

清水　洋一（しみず・よういち）　1963（昭和38）年2月13日生まれ、58歳。埼玉県出身。日高高卒業後からゴルフを本格的に始め、97年にプロ転向。99年に下部ツアーで初優勝。レギュラーツアーでは2005年「セガサミーカップ」3位など。13年からシニアツアーに参戦。17年に後援競技「UNITEXプロアマ」優勝。170センチ、72キロ。

今週のシニアツアー

今季第12戦「第8回トラストグループカップ　佐世保シニアオープン」が16日から2日間、長崎・佐世保CCで行われる。昨年は開催がなく、おととし開催された第7回大会は秋葉真一が通算5アンダーで優勝。初日首位の倉本昌弘が1打差の2位だった。佐世保市街や港を一望できるホールもあるコースで、2年ぶりにシニアの熱戦が繰り広げられる。

ゼクシオ リバウンド ドライブ

ダンロップ

すべてのショットがうまくいく　これで「ALL OK！」

住友ゴムグループのダンロップスポーツマーケティングはこのほど、ゴルフボール「XXIO REBOUND DRIVE（ゼクシオ リバウンド ドライブ）」を発売した。

ドライバーショットではボールをたわませることで高い初速を生み、ウエッジでのショットでは優れたスピン性能を発揮する「リバウンド フレーム」構造を搭載。これまでに試打したゴルファーからは「ディスタンス系のボールは硬いイメージがあるが、これはソフト」「想像以上にスピンが効く」といった感想が届いている。

また、進化したアライメントマーク「ナビゲートライン2・0」も特徴。ターゲットに合わせられ、集中力を高める効果も期待できる。フォロースルーのイメージもしやすいデザインで、ナイスパットに導く。

カラーは4色に加えて「Xマークエディション」があり、価格はオープン。キャッチフレーズは「ALL OK！」。すべてのショットがうまくいく、新ボールを試してみよう。

優れたスピン性能を発揮する「リバウンド　フレーム」構造

今週のVギア

ブリヂストンオープン　優勝・杉山知靖の使用ギア

▼1W＝ピンゴルフ・G425MAX（ロフト角10・5度、シャフト＝三菱ケミカル・ディアマナDリミテッド60X、硬度X、長さ45・75インチ）▼3W＝テーラーメイド・M6（15度）▼5W＝ピンゴルフ・G425（17・5度）▼3、4UT＝同・G410ハイブリッド（22、26度）▼5〜9I、PW＝同・iブレード▼ウエッジ＝ジューシー・tT（51、58度）▼パター＝キャロウェイ・オデッセイ　ホワイトホットOG2ボール▼ボール＝タイトリスト・プロV1

スタンレーレディス　優勝・渋野日向子の使用ギア

▼1W＝ピンゴルフ・G410PLUS（ロフト角8度、シャフト＝フジクラNXプロトタイプ、硬さS、長さ44・75インチ）▼3、7W＝同・G425MAX（14・5、20・5度）▼5、6H（ハイブリッド）＝同・G425（26、30度）▼6〜9I＝同・i210▼ウエッジ＝同・グライド3・0SS（46、52、54、58度）▼パター＝同・SIGMA2　ANSER▼ボール＝タイトリスト・プロV1

15チームが本戦1回戦へ進出

「サンケイスポーツダブルスマッチプレー選手権」の関東・関西地区の予選5が5日に兵庫・花屋敷GCひろのCで、7日に栃木・プレステージCC西Cで行われ、計49チームが参加。18ホールのフォアボール（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よって15チームが本戦1回戦に進出した。

【花屋敷GCひろのCの上位成績】①矢田恭士、岡本晃68（36・32）②朝田忍、丸山武志70（35・35）③岡林良太、佐竹康介70（34・36）④芦田勝博、松原幹男71（34・37）⑤桧原信司、朴善貴71（36・35）⑥小林数誉、東道和仁71（37・34）⑦石津尚俊、円城寺誠71（36・35）⑧中村栄樹、岸本良介71（35・36）

【プレステージCC西Cの上位成績】①森重信、広田将長67（33・34）②黒澤健一、上野千津美68（34・34）③饒田剛央、榎本雄文68（35・33）④山田豊、田中良博70（32・38）⑤藤本政光、吉岡進71（35・36）⑥牧瀬直行、藤平康法71（37・34）⑦松永敬介、司代正己72（38・34）※同スコアの順位は18番からのカウントバック方式で決定。

関西地区予選でトップの矢田、岡本組

関東地区予選でトップの森、広田組

サンスポ案内

◇案内広告料金
人事募集・金融

一回	一行	六、九〇〇円
五回連載	一行	五、三〇〇円
一〇回連載	一行	四、八〇〇円
二〇回連載	一行	四、三〇〇円

行数割引料金（人事・金融）

五行以上	一行	四、八〇〇円
一〇行以上	一行	四、五〇〇円
一五行以上	一行	四、一〇〇円
二〇行以上	一行	三、九〇〇円

（掲載は二行以上です）
案内広告のお問い合わせは営業局広告部まで
☎03（3275）8859

広告申込所
広告の事なら〝力になります〟何でもご相談下さい
◇営業時間◇
月曜〜金曜　8:30〜18:30
土曜　8:30〜18:30
【サンスポ専属代理店】株式会社広報（3252）5571

電建土　気設木

土工　9000上　内金有　個室寮有　年不（船橋）山市　047（460）0888

土工　1万1　完全日払・寮有　現場（相模原）山田　080　2483　6144

（土工）1万〜　未経　経免優　【急募】契約・バイト　相談乗ります　★OK㈱ナトリ　寮食内金　042（532）8501　あきる野

土工さん　10000〜　内金週3万　最大2万　免手当有　RC個室　面接送迎　㈱ゴテン　0120（09）6543　JR成田駅

土工　すぐ稼ぐ　1万5上　★★通勤　経験（手当付）　【10万円入社祝金】　内金　八潮㈱サンコウ　048（999）1122　免持優

運転土工　10000〜　内金有　※免無可　社保無可　㈲年3AC個室　昭不食付　栄問　043千葉（234）2841

片付　草刈　そうじ　◎内金6千円　◎休み自由（素人・中高年）　◎日払可・寮即入可（歓・楽々簡単）　即電（埼玉）秋桜　090　7003　7935

新　個　手ぶらOK　経験不要　【作業員】9,500〜15,000　㈱『●●』毎日内金　道具貸与　JR五井駅　アオヤギ　0120（970）841

◆日払全額　◆鳶1万6上　◆土工1万1上　新寮2食　中高年歓　〈契約可〉　富永工業（3380）2022　新宿中野

生活環境抜群で新たなスタート最適
土工11000〜（運転手当込）
通勤者完全日払
毎日内金6000円
★快適な完全個室（エアコン・冷蔵庫　WiFi無料・3食付）
⇩徒歩で1分!!⇩
（激安スーパー・コンビニ・大型パチンコ2店・スーパー銭湯等）
★再入社も大歓迎★入社祝い金有
JR柏・TX柏の葉　駅迎有　★面接交費★相談OK
（有）南武　0120（457）222

管清警　理掃備

【警備員】即入OK　新個室　初月無料　設備充実　手ぶらOK　週払【夜】11,400【昼】9,400　トーショー　王子（5959）7333

警備　日勤8300〜9500上　早上り日給保障　給与週払　交全給　入社祝金2万円支給！週1日〜OK　70歳以上・未経験者大歓迎　高田馬場駅2分　関東警備㈱　03（3364）2361

アルバイト

1.5万＋α　新店フロア募集　日払・経不・即昇給　男女歓迎☆喫茶G　090　5784　8846

配新　達聞

【配達他】高齢者優遇　15万円上　自転車可　◎電話面接OK　寮・日払有（千葉or銚子）【朝日】043（442）1172

★代配★　詳細HPにて　【南林間】岡田代配センター　046（275）4429

都会脱出　【配達・アルバイト】寮完・前借◎経年不　★リフレッシュ　面接交費有　群馬太田市（石井新聞店）0276（52）0206

BOAT RACE　平和島　04#
MOTOR QUEEN　水上を駆け抜けろ。
本日開催
第60回サンケイスポーツ杯
13 水　14 木　15 金　16 土　17 日　18 月
1R展示10:45　|　12R電話投票締切16:28
BOAT RACE 平和島　スマホ・携帯サイト　レースライブ配信中！
平和島deポイントクラブ　年会費無料！入会受付中！
※開催につきましては、新型コロナウイルス感染症の拡大状況や荒天などにより、急きょ変更となる場合があります。最新の開催状況は平和島HPをご確認ください。
出場予定選手　桐本康臣／濱崎直矢／和田兼輔　小山勉／北山康介
節間毎日　第7レース発売中から生放送！
ニコニコ生放送　YouTube
こんせいそんのスタジオ生放送
13（水）佐藤望美さん　14（木）竹川由華さん ※スタジオ初登場　15（金）真琴さん
16（土）星名美津紀さん　17（日）まなみさん（まなみのりさ）　18（月）伊藤えみさん
平和島ピースターチャンネル　視聴はこちらから！
※出場選手、レースのスケジュール等は、変更になる場合があります。　※無理のない資金で、余裕をもってお楽しみ下さい。
https://www.heiwajima.gr.jp/

ついに解禁！
薄毛治療薬
薄毛・抜毛・脱毛症　医薬品だから　効く
国に認められた成分で、薄毛、抜毛、脱毛症に効く事が証明されています。
第2類医薬品　カミプロ
病院で出されている薄毛治療成分を自宅で手軽に
お手入れ1分　簡単ケアで悩み改善
育毛から脱毛症まで　1本で効く
11種類の効果　で男と女の髪に効く
有効成分カルプロニウムが　強い髪へ
ハリ・コシ・ボリュームのある
若々しい髪へ
薄毛治療薬で　印象ガラリ！
こんな方は頭皮に塗る治療薬
「カミプロ」をお試しください
☑ 薄毛・抜毛が止まらない　☑ 徐々に髪が抜けていく
☑ 脱毛症に困っている　☑ 何を使っても満足していない
☑ 医薬品の育毛剤を試したことがない
薄毛・抜毛・脱毛症に効く
カミプロ　お試しキャンペーン
内容量：180mL（約1ヶ月分）　第2類医薬品
【用法・用量】1日2~3回、適量を頭髪地肌にすりこみ、軽くマッサージしてください。
通常価格~~7,480円~~（税込）▶ 特別価格 3,740円（税込）
初回　半額　新発売　通販限定
特別価格での販売はお1人様1箱、本商品を初めてご購入される方に限ります。【送料】880円（税込）
Kami PRO　Hair Growth Promoter　発毛促進剤　カミプロ　第2類医薬品　180mL

医薬品販売にあたっての表示義務の記載
管理及び運営に関する事項について（許可の内容等）
■許可の区分／店舗販売業■許可証記載事項／【開設者名】株式会社ゴジョウ【店舗名】日本橋長崎屋【所在地】東京都中央区東日本橋三丁目3番3号7階【所管自治体名】東京都中央区【許可番号】2002211479【許可期間】令和3年8月27日〜令和9年8月26日■管理者名／【登録販売者】浜島秀樹■担当業務：医薬品販売、情報提供、相談、店舗管理■勤務日程及び時間：平日9時〜18時■勤務する登録販売者／賀川知恵子　担当業務／医薬品販売、情報提供、相談■勤務日程及び時間：平日9時〜18時■取り扱う要指導医薬品及び一般用医薬品の区分／第2類医薬品、第3類医薬品■勤務者の区分／【登録販売者】名札（氏名・登録販売者）【一般従事者】名札（氏名、一般従事者）■営業時間／平日9時〜18時、営業時間外の相談時間／なし■インターネット・FAXでの受付時間／24時間365日■相談時、緊急時の連絡先／電話03-6810-9545（平日9時〜18時）
要指導医薬品及び一般用医薬品の販売に関する事項
医薬品は医師による処方箋が必要な「医療用医薬品」のほか、「要指導医薬品」「一般用医薬品」に区別されます。

要指導医薬品		製造販売の承認を受けてから一定期間を経過していない医薬品及び毒薬、劇薬
一般用医薬品	第1類医薬品	一般用医薬品としての使用経験が少ないものや、副作用、相互作用などの項目で安全性上、特に注意を要するもの。
	第2類医薬品	副作用、相互作用などの項目で安全性上、注意を要するもの。またこの中で、特に注意を要するものを「指定第２類医薬品」と言います。※「してはいけないこと」の確認を行い、使用について、薬剤師や登録販売者へご相談ください。
	第3類医薬品	副作用、相互作用などの項目で安全性上、多少注意を要するもの。

医薬品のリスク区分の表示
医薬品パッケージ(外箱、外包)および添付文書にリスク区分を表示しています。
要指導医薬品　第1類医薬品　第2類医薬品　第3類医薬品
指定第2類医薬品は　第②類医薬品　または　第[2]類医薬品
医薬品のリスク区分の情報提供についての解説

区分	対応する専門家	情報提供	相談があった場合の対応
要指導医薬品	薬剤師	対面　文書での情報提供(義務)	義務
第1類医薬品		文書での情報提供(義務)	
第2類医薬品	薬剤師または登録販売者	努力義務	
第3類医薬品		法律上の規定無し	

要指導医薬品の陳列等に関する解説
要指導医薬品陳列区画のカウンター内部若しくは鍵をかけた陳列設備に陳列します。
一般用医薬品の陳列等に関する解説
第１類医薬品をお客様の手の届かない場所へ陳列します。また、第２類医薬品・第３類医薬品については、それらが混同しないように陳列します。
指定第２類医薬品の陳列等に関する解説
情報提供を行うための設備から７メートル以内の範囲に陳列します。
副作用被害救済制度について
医薬品を適正に使用したにもかかわらず入院治療が必要な程度の健康被害が生じた場合の救済を目的とした公的制度です。
【副作用被害救済制度相談窓口】0120-149-931　https://www.pmda.go.jp/kenkouhigai_camp/index.html
個人情報の取り扱いについて
知りえた情報は個人情報保護法で定められた管理方法に則り適切な取扱いを行います。
現在勤務している登録販売者
「勤務する登録販売者の氏名および担当業務」参照
特定販売を行う一般用医薬品の使用期限
株式会社ゴジョウでは使用期限まで半年以上ある医薬品を販売しています。
日本橋長崎屋　7F　1F
■成分・分量：100mL中、次の成分を含んでいます。カルプロニウム塩化物1.0g、ジフェンヒドラミン塩酸塩0.1g、サリチル酸0.2g、パントテニールエチルエーテル1.0g、l-メントール0.3g■添加物として：dl-ピロリドンカルボン酸ナトリウム液、ポリオキシエチレン硬化ヒマシ油、エデト酸ナトリウム水和物、エタノール、pH調整剤■効果・効能：脱毛（抜毛）の予防、育毛、発毛促進、若禿（壮年性脱毛症）、薄毛、ふけ、かゆみ、病後・産後の脱毛、円形脱毛症、びまん性脱毛症、粃糠性脱毛症■用法・用量：1日2~3回、適量を頭髪地肌にすりこみ、軽くマッサージしてください。■使用上の注意：【してはいけないこと】（守らないと現在の症状が悪化したり、副作用・事故が起こりやすくなります）次の部位には使用しないでください。(1)きず、湿疹あるいは炎症（発赤）等のある頭皮(2)頭皮以外■商品のお届け／ご注文受付後、2〜7日ほどでお届けいたします。■お支払い方法／後払い（郵便振替／コンビニ振込）、代金引換、クレジットカードのいずれかをお選びいただきます。後払いは商品到着後10日以内に郵便局かコンビニエンスストアでお支払いください。後払い手数料は当社負担。■送料、代引手数料について／送料880円（税込）、代引手数料330円（税込）。ご注文金額8,800円（税込）以上の場合は当社負担とさせていただきます。■返品・交換について／電話連絡の上、商品到着後8日以内（お客様都合の場合、返送料はお客様負担でお願い致します）。開封後の返品や交換はご容赦ください。返金の際の振込手数料、事務手数料（一律1,000円）はお客様負担とさせていただきます。／送料無料でご購入された商品の返品（一部返品を含む）の場合は送料（880円）をご負担いただきます。■お客様の個人情報は、当社の情報サービス及びサービスの改善や新商品の開発以外の目的では利用致しません。ご購入履歴に基づき、商品・サービスの情報提供をさせていただきます。
キャンペーン番号　PR015
ご注文はお電話で　受付時間/9:00〜21:00/年中無休
通話料無料　0120-2323-69
日本橋長崎屋（株式会社ゴジョウ）
〒103-0004 東京都中央区東日本橋3-3-3 7階
FAX 0120-830-244　①ご住所・郵便番号　②お名前（ふりがな）　③電話番号　④生年月日・性別　⑤お支払方法（後払い又は代金引換）　⑥キャンペーン番号