



切り返しは  
静である

### POINT!

切り返しから  
ハーフウェイエリアの  
力をなくそう

ゴルフスイングは回転速度がヘッドスピードアップに直結します。体の中心軸をいかに無駄なく右から左へと入れ替えるかがコツ。そのためにはダウンスイングの始動で力まないことが大切。クラブと腕の重みによる自然落下のごとく静かな力感がスムーズな軸回転とヘッドスピードの加速を生みます。

### POINT!

クラブを  
振る動きは  
水平振りと同じ

垂直立ちし、クラブを水平に振って  
みてください。誰もが力まずスム  
ーズに無意識にワンプレーンに振  
ることができるはず。ゴルフス  
イングでもこの力感、プレーンでク  
ラブを振ることが理想的なのです。



NG!  
ドライバーの場合、視  
界のギャップによる縦  
振りはカット軌道や不  
要な力を生みやすい。

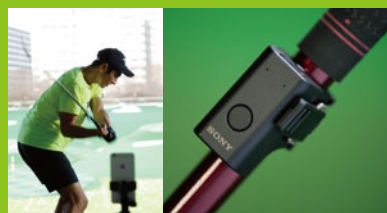
「意識改革」  
シャフトプレーンを意識する

地面にあるボールを打つために前傾するゴルフスイングでは、上から下に覗くような視界からスイング軌道を縦に強く意識しがちなため、シャフトプレーンを積極的に意識するようにしてください。とくにクラブ長の長いドライバーではフラット軌道になるため、視界とのギャップが大きくなるので注意しなければいけません。

生むためには、縦振りの意識を一旦なくすこと。ドライバーという最もクラブ長が長いクラブにおいて、縦振りは非効率な軌道に働きがちです。ゴルフアドレスではボールに対して前傾するがあまり、過剰な縦振りを意識しがちで、非効率なカット軌道や手打ちを促してしまうのです。また切り返し時に力(腕力)で、仕掛けないこと。出来るだけ脱力させ、静をイメージしながら、しなやかにダウンスイングを開始させることが身体の軸回転を効率化させ、回転速度をスピーディーにさせる効果を生みます。結果、ヘッドスピード(インパクトエリア)、ミート率が高まり飛距離アップを実現できるのです。

簡単セルフチェックで練習クオリティを上げよう!

## Sony Smart Golf Lesson



自動連続測定可能で  
スイング要素以外は自動削除

「スマートゴルフレッスン」は1球1球のスイング解析ではなく、スイング動画とデータの可視化を連動化できるツール。ショット毎に仕切り直しが必要なく、スイング以外の動画要素は自動削除をアプリがしてくれるため、ストレスなくセルフチェックできます。

「スマートゴルフセンサー」はソニーストアから購入ができます!  
●価格 / 35,980円+税



ソニー ゴルフ 検索

専用アプリ  
ダウンロード!

iOS、Android 対応  
一般用アプリ  
「Smart Golf Lesson」は無料  
(ティーティングアプリ用の「Smart Golf Lesson Biz」はiOSのみ対応。別途お申し込みが必要となります)

## Column



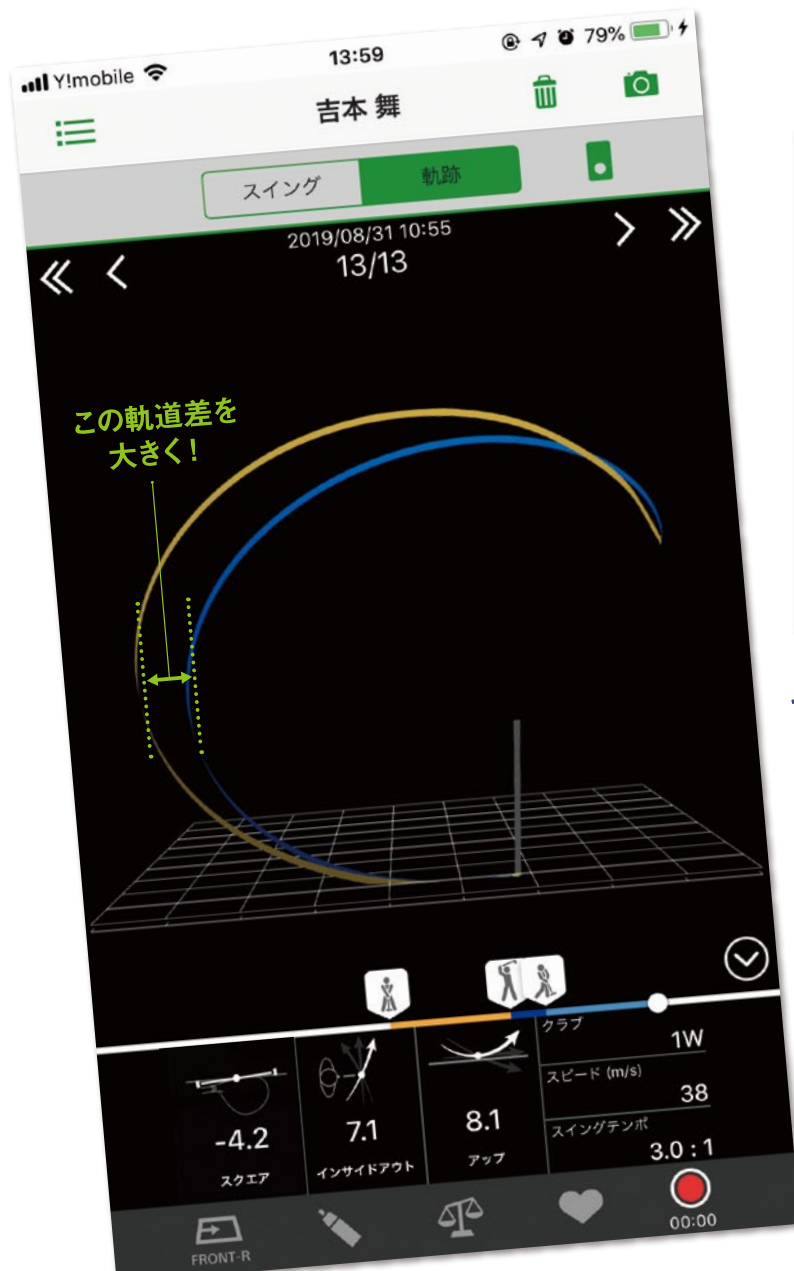
「スマートゴルフレッスン」は言葉では伝わりにくい動作イメージがデータ分析で明確になります

日常のショット練習を「スマートゴルフレッスン」でデータ保存しておけば、自分の進化の度合いを感じられます。またお世話になっているレッスンプロや上級者とのコミュニケーションに「スマートゴルフレッスン」を用いればアドバイスが明確化。イメージや言葉では伝わりにくいゴルフレッスンに可視化データという基準を与えます。

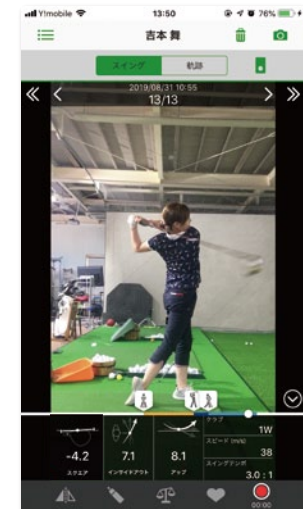
アプリオンライン上でもデータ共有、アドバイスが可能

## Sony Smart Golf Lesson

それはゴルフレッスンの概念を変える  
新時代の最強ツール。



この軌道差を大きく!



吉本舞プロの  
240ヤードショット  
「スマートゴルフレッスン」で  
3Dデータ化

セルフチェックポイント  
飛ばし屋の  
スイングデータを目指そう!

## Scene 03

「森守洋コーチの飛距離アップレッスン」  
バックスイングと  
ダウンスイングの  
軌道差を大きくしよう!

飛距離アップはインパクトゾーンに効率よく加速できるかが鍵。スイング解析ツール「スマートゴルフレッスン」を活用すれば、目指すべきスイングフォームが明確にでき、上達促進を約束する。



ドライバーショットの正面軌跡  
バックスイング(黄)とダウンスイング(青)でハーフウェイエリアにおけるスイング軌道差があり、インサイドから効率よくインパクトへアタックできたいわゆる「飛ばし屋」のスイングです。

もっとフラット軌道を意識して、切り返しで仕掛けないように  
スイング軌道を理想化することはやさしくはありませんが、「スマートゴルフレッスン」を活用すれば、その改善度をセルフチェックすることが可能です。「スマートゴルフレッスン」で飛距離アップを目指すなら、バックスイングとダウンスイングにおけるハーフウェイエリアでの軌道差(3Dデータ解析画面)を生じさせること。この差が大きいほどエネルギー効率がよい飛ばし屋のインパクトをモノにできます。

レッスン担当 森守洋  
もりもりひろ、1977年2月27日生まれ、プロコーチ。男女ツアーサポートしながら、東京ゴルフスタジアムでアマチュアレッスンを展開中。原理原則の動きに基づき「核心」をつくるレッスンで多くのゴルファーを開眼させる。