



私が
教えます

楠山 卓
Taku Kusuyama



一般社団法人レッシュプロジェクト認定 マスター級トレーナー(4スタンス理論指導者)。Reash Golf Inn(レッシュゴルフイン)インストラクター。4スタンス理論に基づき生徒のタイプを正確に見極め、的確に指導、アドバイスをします。スマイルがトレードマークの人気トレーナー。

「巻き戻しレッスン」で ラク〜に飛ばそう!

4スタンスゴルフ
for Ladies

クラブなりの飛距離が出せる人と出せない人の違いは何でしょう?

筋力? ヘッドスピード? ギアの違い? いえいえ、それだけではありません。

体の使いこなしが違うのです。

そこで、多くのアスリートがトレーニングに取り入れている『4スタンス理論』に注目!

生まれ持った体の特性に逆らわずインングすれば、非力な女性ゴルファーもラクラク飛ばせるのです。

飛距離アップへの近道“巻き戻しレッスン”、本誌初公開!

女性ゴルファーが飛距離を出せない

2大
原因

原因1

インパクトを気にしすぎ!

インパクトは大事。でも、「頭を動かさない」「手首を返す」「ヘッドの向き」「ヘッドスピード」……など、インパクトの瞬間にいろいろなことをやろうとするのは難しいもの。インパクトという「点」に意識がフォーカスしていると、女性向きの、一連の流れで振り抜く「線」での動作ができなくなってしまうのです。

では、どうしたらいいの?

インパクトは意識せず、
“美しいフィニッシュの形”を
目指して振り抜けばOK!



原因2

グリップがガッチガチ!

肩が上がり、かんで見える NG アドレス。これは、クラブの真下から手のひらをあて、内側へ内側へと深く被せてグリップを握っているため。非力な女性ゴルファーに多く見られる、誤ったグリップ法。グリップを手のひらで巻き込みすぎて、腕や肩に余計な力が入ってしまい、逆に飛ばない原因になっています。

では、どうしたらいいの?

強く握ると飛びません。
タイプ別“グリップの
パワーライン”で握れば、
最強の力を発揮できます!



「もっと飛ばしたい!」はゴルフ
アー共通の願い。『4スタンス理論』
の考案者・廣戸聡一さんに、飛距離
アップの秘訣を教えてくださいました。
「飛距離を出せない大きな理由は、
インパクトの瞬間に力で打とうとし
ているからです。女性には女性のバ

インパクトのイメージを捨て、
よどみなく流れるような
美しいスイングを

“4スタンスゴルフ”とは!?

フィジカルスーパーバイザー、スポーツ整
体師である廣戸聡一氏が考案した「4ス
タンス理論」をゴルフに応用したもの。
「4スタンス理論」とは、生まれ持った動
きやすさを分類する、血液型のようなも
の。人間には、それぞれに合った身体
の動かし方・使い方があり、その特性は4
つのタイプに分類される。自分がどのタ
イプかを正確に知り、体の特性に合った

打法にすることが、上達への近道となる
という教え。グリップ、アドレス、スイング
プレーン、パッティング……などもすべ
て、タイプによって最適な動かし方は異
なってくる。その基本理論は、ゴルファ
ーのほか、野球、パワーリフティング、サ
ッカー、陸上競技などジャンルを問わず
一流アスリートたちに支持され、実践さ
れている。

Reash Golf Inn

4スタンス理論の創始
者・廣戸聡一氏の理論
を活かした、1~2名の
少数ゴルフレッスン。
東京都渋谷区千駄ヶ谷
3-63-1 グランデフォ
レスタ原宿 3F レッシュ
ラボ原宿 ☎ 03-5414-
1411

撮影/内藤サトル
イラスト/松木友希
取材&文/大津恭子



A1

パワーライン

指寄り、やや斜めに横切るライン。



スタート

左手で持ってから、右手を上から被せる。



フィニッシュ

フィニッシュの位置まで上半身を回転させる。重心は左足に動いている。



巻き戻し

トップ

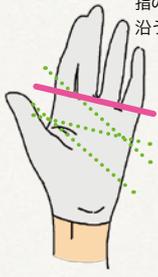
みぞおちでボールを見据えるイメージで。



A2

パワーライン

指寄り、指のつけ根に沿うライン。



美しくフィニッシュ!

A1

タイプの人、みぞおちでクラブを上げるイメージ

インパクト

インパクトは単なる通過点。気にしない!

A2

タイプの人、背筋を中心に体幹が回転するイメージ

通過!

再びフィニッシュに戻り、3秒ストップ。右膝はゆるやかに伸びているのが特徴。

フィニッシュまで一気に!

アドレス

足底・膝・みぞおちが垂直線状に揃う。



前ページで自分のタイプが判明したら、スイングを確認しましょう。Aタイプ(A1とA2)、Bタイプ(B1とB2)はそれぞれ、トップとフィニッシュの形はほぼ一緒です。しかし、(B)グリップの方法、(月)スイング中におなか側を意識するか、背中側を意識するか、の2点が大きく異なります。しっかりと握られてクラブが振りやすくなるパワーラインに沿ってグリップし、美しいフィニッシュに向かっ一気に振り抜けるようになれば、体に負担をかけてどこかを痛める心配もなく、飛距離もぐんとアップします。

本誌初公開!
巻き戻し美スイング
タイプ別レッスン

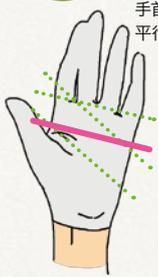


4Stance Theory

B1

パワーライン

手のひら寄り、手首にほぼ平行なライン。



スタート

右手で持ってから、左手を下から添える。



フィニッシュ

フィニッシュの位置まで上半身を回転させる。



巻き戻し

トップ

首のつけ根でボールを捉えるイメージで。



B2

パワーライン

手のひら寄り、やや斜めに横切るライン。



美しくフィニッシュ!

B1

タイプの人、背筋を中心に体幹が回転するイメージ

インパクト

インパクトは単なる通過点。気にしない!

B2

タイプの人、股関節を中心にクラブヘッドが動く

通過!

再びフィニッシュに戻り、3秒ストップ。右膝が折れているのが特徴。

フィニッシュまで一気に!

アドレス

股関節を足底に落とし込むイメージで、膝にゆとりを持たせる。

