

# あなたはいくつ思い当たる? アマチュアゴルファーにありがちな「12の誤ったスイング」

次号から、これらの誤ったスイングを改善する  
“Pコアトレーニング”を紹介していきます!

<p><b>S字姿勢</b> 1</p>  <p>アドレス時にしりが出っ張り、腰が反っていませんか?</p>	<p><b>C字姿勢</b> 2</p>  <p>アドレス時に肩と背中全体が丸まり、猫背になっていませんか?</p>	<p><b>上体の起き上がり</b> 3</p>  <p>体が起き上がり、スイング軸の傾斜角度が崩れていませんか?</p>	<p><b>トップで腕の位置が低い</b> 4</p>  <p>トップで、肩とシャフトが地面に対し水平になっていませんか?</p>
<p><b>下半身の伸び上がり</b> 5</p>  <p>前傾姿勢が維持できず、インパクトで体が伸び上がっていませんか?</p>	<p><b>上から叩きに行く</b> 6</p>  <p>クラブを立てすぎて、アウトサイドに下ろしてしまいませんか?</p>	<p><b>スエー</b> 7</p>  <p>バックスイング時、体が右に流れていませんか?</p>	<p><b>スライド</b> 8</p>  <p>インパクト時、体が左に流れていませんか?</p>
<p><b>スイング軸の傾斜変化</b> 9</p>  <p>ダウンスイング時、体が左に傾いていませんか?</p>	<p><b>後ろ足重心</b> 10</p>  <p>体重移動がうまくできず、体重が後ろに残っていませんか?</p>	<p><b>コッキングのゆるみ</b> 11</p>  <p>ダウンスイングで、手首のコックを早めにほどいていませんか?</p>	<p><b>左ワキの開き</b> 12</p>  <p>インパクト前後で、左ヒジが曲がっていませんか?</p>

## こんな スイング改善が あったんだ!

EXILE公式フィジカルトレーナー  
吉田輝幸氏の人気連載が再びスタート!  
簡単ボディテストとピンポイントで効く  
“Pコアトレーニング”で  
アマチュアにありがちな  
12の誤ったスイングを根本から直し  
理想のスイングを手に入れましょう!

# 吉田輝幸の NO.1 Pコア トレーニング

写真・園田賢史(人物) 構成・オフィスユウ

## 体が正しく使えれば スイングは必ずよくなる

まず「12の誤ったスイング」を見てください。自覚症状がある方も多いでしょう。これらを直すために、みなさんは何をしますか? レッスン書を読む、ボールを打って技術を磨く、という方が大半だと思います。ところが、肩が十分回らないなど体の動きに問題を抱えたままでは、いくら一生懸命練習しても応急処置にしかありません。正しく体が使えなければ、理想のスイングは手に入らないのです。そこでこれから紹介していく

のが、最短で、かつ根本的にスイングを改善する方法です。始めに簡単なボディテストを行い、スイングに悪影響を及ぼしている体の問題点を明らかにします。そして、その問題点にピンポイントで効く「Pコアトレーニング」で仕上げます。これまでのゴルフ向けトレーニングは、上達をすぐに実感できるものではありませんでした。しかしこの方法なら、誤ったスイングの元凶となっていた体の弱点に直接アプローチす

るので、トレーニングの成果がスコアに直結し、スイングがすぐに改善されます。今までトレーニングはちよつと...と思っていた方こそお試しください。

### “Pコアトレーニング”とは

TPI (Titlist Performance Institute / タイトリストパフォーマンス研究所) 認定ゴルフフィットネスインストラクターの資格を持つ吉田氏は、誤ったスイングの特徴やボディテストなど、ゴルフフィットネスの世界標準となっているTPIのメソッドをベースに、自身が代表を務めるPコア CENTERにて、スイング改善のためのエクササイズを研究。これを“Pコアトレーニング”とし、指導にあたっている。

EXILE公式フィジカルトレーナー  
**吉田輝幸** (よしだ・てるゆき)  
1975年生まれ。EXILE公式フィジカルトレーナーとして活動するかたわら、プロゴルファーの若林舞衣子や大江香織、MLBオー克蘭ド アスレチックスの中島裕之ら多くのトップアスリートのトレーナーとしても活躍。パーソナルトレーニングジム「Pコア CENTER」(<http://www.p-core-p.com/>)のパフォーマンスコーチ&ディレクター、株式会社PCP代表。

吉田輝幸氏のインタビュー動画を  
Par On.ウェブサイトでご覧いただけます!

**動画あります!**  
| パソコンやスマホ、タブレットで視聴可能! |  
<http://www.pargolf.co.jp/movie/>  
今特集の運動オリジナル動画をチェック!!

スイングのモデルで登場したのは……  
**薬原えりか** (くわはら・えりか)  
1989年8月2日生まれ。成城学園高校ではゴルフ部に所属、07年日本女子アマベスト8などの成績を残し、08年はJGAナショナルチームにも選出。2011年プロ入り。ジェイコム所属。

