

## スイングフィッティング 3Sゴルフ理論

# 5000人を 教えた男



佐藤一郎の感性と理論のフィッティング

### スイング論の林立と混乱

今回はゴルフフィッティングの中の「スイングフィッティング」について説明します。

まず、世に提唱されるゴルフ理論と言われるものは、著者が実践する方法（スイングや打ち方）をま

とめたものが大半であり、それらはすべて正しいのです。内容が千差万別なのは、個々の実証主義に基づいたため当たり前のことなのです。そして乱暴な言い方をすれば、どんな本を読んでも、どんな指導者に習っても、たくさん練習すればそれなりに上達します。

欧米のゴルフ理論は「ボールの弾道法則」（入射角、打点、軌道、フェースの向き、HSの5要素で決定）に準拠して記述されるものが多いので、例えばこの本はスイングプレーンについての話だとテーマが理解しやすいのですが、日本の理論はまだ「打ち方理論」の域

を脱していない印象があります。もし、星の数ほどあるゴルフ理論と称されるものの中から共通項を見いだせれば「スイング法則」というものを発見できるかもしれません。現状は困難です。

### アナライザーの役割と情報化

近年、様々な種類のアナライザーが開発されてきました。ボールの弾道をレーダーで追跡するもの、インパクト前後のクラブの動きを測定するもの、身体にアンカーを取り付けて、それを複数のカメラで測定する動作解析的なもの、3軸加速度センサー・3軸ジャイロセンサーをクラブに取り付けスイング中のクラブの動きを測定するもの。これにビデオカメラを加えれば、ゴルフをする上でほぼ全てのデータが手に入ります。

身振り手振りのレッスンよりビデオ撮影を使ったほうが理解度は高まるでしょうし、さらにその時のインパクトデータがフィードバックされれば、受け手に納得性をもたらすことは明らかです。

しかし、アナライザーはあくまでデータ計測器に過ぎません。ここで計測されたデータをどういう

切り口で情報化して生徒やお客様に伝えるかが、今後とても大切になってきます。これが確立されれば、レッスンスキルもフィッティングスキルも混乱を招く情報が淘汰され、飛躍的にアップすることは間違いありません。

### 私のスイング理論 3S理論

私のゴルフ技術は、シャフトの真ん中が曲がっているクラブ（写

写真①



曲がっている

真①）を振ることで得られました。私のゴルフの師であるチャック・キャンベルプロが「これを振ってごらん」と差し出したものです。これを振ることで「ゴルフクラブを振るとこんな力が働くんだ」と私に伝えたかったのです。

何回も振ってみました。何回振ってもゴルフグラします。ある時フェースを開くようにテークバック

すると、グラグラ感が少なくなり  
ました。グラグラ感がなくなると  
トップの位置がピタッとする感じ  
がしてきました。そこから振り切  
ると、全体の加速の中で、インパク  
トの直前直後にターボエンジンが  
噴射したような別の加速が加わる  
感じがしてきました。

しかし、口頭のレッスンではこ  
のフェースを開いて閉じる感覚が  
うまく伝わりません。開きすぎた  
り、開く動きとインサイドにクラ  
ブを上げる動きを混同したり、閉  
じるのが早くてフックが出たりと  
色々です。さらに「フェースローテ  
ーションは方向性を損なう」とい  
う理論が大半でしたから余計つま  
く伝わりませんでした。

私は、練習を重ねる過程で「重さ  
を消す」動作を発見しました。

アドレスした状態からフェース  
面を変えないでテークバックする



と重さを感じますが、うまく重さ  
を「消せる位置」があり、このポジ  
ションでは軽く感じるのです。フ  
ォロースルーでも同じです。イン  
パクト後、まっすぐフェースを保  
ってフォロースルーしようとすれば重く  
感じますが、重さを消せる位置が  
あるのです。そこで、重さを消し  
て、重さが消える位置へスイング  
してみてください。

これを連続して往復させてくだ  
さい。クラブの軌道のコントロー  
ルがよくなるのが感じられるで  
しょう。また、重さを消した位置か  
らフォロースルーに向けちょっと  
下に向けて加速させると、クラブ  
のモーメントを感じ取れるようにな  
ります。

ここから私はヘッドスピードを  
「トゥスピード」と「ヒールスピー  
ド」に分解し、各々のスピードアッ  
プのさせ方を研究しました。単純

にヘッドスピードと言いますが、  
実際にはシャフト軸線から遠いと  
ころにあるトゥ部分はスイング中  
に「ヘッドの返り」があるため速く  
なります。双方の速度はヘッドに  
モーシヨンキャプチャを付ける  
などで計測できます。

ヒールスピードの上げ方からト  
ウスピードを上げてインパクトす  
るという練習では、「飛ばず」技術  
を習得する過程で「方向性も獲得  
できるようになってきます。

つまり曲がらない飛距離の獲得  
が可能となりました。このような  
フェースローテーションは、今に  
なってみれば重心角度の利用と理  
解できます。当時は重心角度とい  
う概念はありませんでしたが、振  
り返ってみると私は最初からクラ  
ブの持つ機能を利用するスイング  
をするといった考えで、ゴルフを  
指導してきました。

もう一つ着目したクラブの機能  
はシャフトのしなり&しなり戻り  
で、前回のキネティックチェーン  
と密接な関係があります。そして  
この2つのクラブの機能を生かす  
スイングには、3つのSで表せる  
要素があるというのが「3Sゴル  
フ理論」です。詳細は次号で。

## フィッティングの歴史 ∞フィッティング理論と測定機器の関係∞

フィッティングの理論と測定機器は切り離せない関係にあります。測定機器で得られたデータを元にクラブと人とを結びつけていく作業を法則化したものが、理論として成立しています。

データに関しては道具側の機能(バランス、振動数など)を測定することによって得られたものが主役でした。しかし、少し違った流れが1980年前後に生まれました。ヘッドスピード測定器の出現です。初めてゴルファー側からアウトプットされたデータでクラブを選んでいくという流れができました。

この頃、メタルヘッド、カーボンヘッドの出現、ヘッドスピードを上げるために長いシャフトが装着されたクラブ(44インチ以上のクラブ)が現れ、シャフトも剛性を備えた軽量化が図られました。

フィッティングのテーマも「クラブの強さ」ということになってきま

した。ゴルファーにとって強すぎるクラブを使うと打たれたボールは低く、右目へ飛んでいく傾向にあります。一方自分にとってちょっと弱めのクラブを使えば高めに、左目へ飛んでいく傾向にあることがわかってきました。

クラブの強さを決める要素は非常に多くあります。ヘッドについてはライ角度、ロフト角度、フェースの厚み、シャフトについては長さ、重さ、硬さ、またグリップの太さなどもクラブの強さを決める要因でした。その一つ一つの強弱をうまくコンビネーションさせ、使う人にとって最適な(ちょっと弱めの)クラブとして組み上げるというようなフィッティングが行われてきました。この過程でフェースに打点マークがつくシールを貼ったり、ソールに感圧シールを貼ったりとインパクト情報が注目されました。

### 佐藤一郎 (さとう・いちろう)

1954年6月生まれ、東京都出身。筑波大学大学院スポーツ経営修士卒。1986年(社)日本プロゴルフ協会入会。故チャック・キャンヘルプロに師事、ゴルフプロフェッショナルとしての資質を学ぶ。クラブに関してはリペア、クラブデザイン、フィッティング&フィッター養成など行なう。スイングに関しては百貨店の主催するゴルフスクール用教材の開発、ウェットソフトアナライザー開発、パソコン通信でのレッスンなど幅広く活動し、プロ活動30年を機に自らのレッスン手法「3Sゴルフ理論」を確立した。その他、筑波大学大学院にてスポーツマーケティングを学び卒業後ゴルフコースの再生ビジネスに従事した。近年はキネシオロジーをゴルフ指導に生かす研究をしている。