

【フラットスイング】

取扱説明書&練習ブック

9つの球筋 一覧表

■：クラブヘッド（上から） ○：ゴルフボール ←：曲がる方向 →：回転の方向 ⇄：スイング軌道

<p>① フェードボール フェースまっすぐに対してクラブ軌道がアウトサイドから入る</p> 	<p>② 大スライス 開いたフェースに対してクラブ軌道がアウトサイドから入る</p> 	<p>③ 弱々しいスライス 閉じたフェースに対してクラブ軌道がアウトサイドから入る</p> 
<p>④ ストレートボール フェースまっすぐに対してクラブ軌道もまっすぐ</p> 	<p>⑤ 右ブッシュ 開いたフェースに対してクラブ軌道がまっすぐ</p> 	<p>⑥ 左ストレート 閉じたフェースに対してクラブ軌道がまっすぐ</p> 
<p>⑦ ドローボール フェースまっすぐに対してクラブ軌道がインサイドから入る</p> 	<p>⑧ プロのドローボール 開いたフェースに対してクラブ軌道がインサイドから入る</p> 	<p>⑨ チーピン 閉じたフェースに対してクラブ軌道がインサイドから入る</p> 

- ① フェードボール：フェースまっすぐに対してクラブ軌道がアウトサイドから入る
- ② ストレートボール：フェースまっすぐに対してクラブ軌道もまっすぐ
- ③ ドローボール：フェースまっすぐに対してクラブ軌道がインサイドから入る
- ④ 大スライス：開いたフェースに対してクラブ軌道がアウトサイドから入る
- ⑤ 右ブッシュ：開いたフェースに対してクラブ軌道がまっすぐ
- ⑥ プロのドローボール：開いたフェースに対してクラブ軌道がインサイド
- ⑦ 弱々しいスライス：閉じたフェースに対してクラブ軌道がアウトサイド
- ⑧ 左ストレート：閉じたフェースに対してクラブ軌道がまっすぐ
- ⑨ チーピン：閉じたフェースに対してクラブ軌道がインサイド

このプログラムで特に意識していただきたいポイントは以下の通りです。

- 出玉をまっすぐにすること
- ④「右→右」と⑨「左→左」は絶対に避ける
- 「とにかく真っすぐ」を意識しすぎるのは危険
②を意識しすぎるとフェース面がわずかに変わるだけで④や⑨に繋がる。
- 曲がる方向を必ず決めて打つこと
“逆球”は大怪我につながるため絶対にNG。

球筋チェック表

出球の方向は？	曲がった方向は？	球筋番号	結果
まっすぐ出て	まっすぐ飛んだ	②	ストレートボール
まっすぐ出て	右に曲がった	①	フェードボール
まっすぐ出て	左に曲がった	③	ドローボール
右に出て	まっすぐ飛んだ	⑤	プッシュアウト
右に出て	右に曲がった	④	大スライス
右に出て	左に曲がった	⑥	ドローボール
左に出て	まっすぐ飛んだ	⑧	左ストレート
左に出て	右に曲がった	⑦	弱々しいスライス
左に出て	左に曲がった	⑨	チーピン

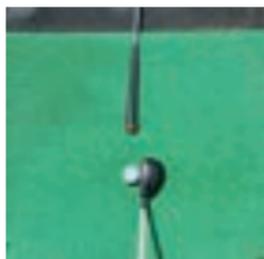
練習場で使えるチェック表です。自分の球がどう飛んだか、出球と曲がった方向の2つを明確にするだけで、どんな軌道で、フェースがどう当たったのか瞬時に判断できます。

あえて悪い球（④や⑨）を打てるようになるのも、スイングスキル向上には効果的です。

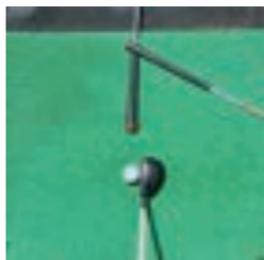
自分で決めた球が3球連続で出せるようになりましょう。

チェックリスト／練習ドリル

A. ウォームアップ (5分)



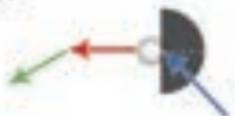
腰～腰のハーフで10球：棒に対してフェースまっすぐ。
出球のみ確認（曲がりには気にしない）



棒2本（クラブでOK）をフェース用+軌道用にセット。
クローズでインサイド軌道強調 “真っ直ぐ出て軽ドロ―” を5～10球。

B. コア練習 (15～20分)

③ ドローボール
フェースまっすぐに対してクラブ軌道がインサイドから入る

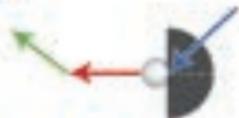


“手を返さないドロ―” を打つ：フェースまっすぐ、インサイド軌道で曲がるまで。

ドロ―球が出ないなら…手首の掌屈を入れる、ストロンググリップにする、スタンスをクローズにする、肩の開きを押さえて打つ、などを行って調整する。

① フェードボール

フェースまっすぐに対してクラブ軌道がアウトサイドから入る



フェードボールの再現：フェースまっすぐ、軽くオープンスタンス+アウトサイド寄りの軌道で“真っ直ぐ出て右へ” 球筋番号①。

④ 大スライス

開いたフェースに対してクラブ軌道がアウトサイドから入る



⑨ チーピン

開いたフェースに対してクラブ軌道がインサイドから入る



悪いショットを再現する

- ・大スライス＝フェース開き＋軌道アウト
- ・チーピン＝フェース被り＋軌道ストレート～イン

原因→対策を口に出して確認する。

C. フルショットへの拡張 (10分)

- 胸～胸 → 肩～肩 → フルショットへ段階拡張。
- インサイドから入れるとフェースが開く癖が出たら
ややフックグリップ/掌屈の強調でフェースを閉じる
- 出球が左過多ならクローズスタンスの度合いを微調整

D. フラットスイング化ドリル



- 体を起こした状態でクラブを水平に振る。
その後、少しずつ前傾姿勢を深くしていくが、スイングそのものの形は、水平に振ったときと変わらないことを意識する。

E. コースマネジメント（常時）

- 逆球禁止の宣言：「右が×なら必ず左へ曲げる前提」
- 出球はフェース、曲がり方は軌道——安全サイドに確実に外す設計で大叩き回避

ありがちなつまずきの処方箋

- ・インサイドから入れると右に球が抜けるなら
→ 掌屈を強める／フック気味に握る／フェースやや閉じて構える
- ・”ストレート一択志向で曲がり幅が暴れる
→ 完全ストレート狙いはリスク。軽ドロー／軽フェードを“意図して”作る練習へ
- ・フラットスイング習得のコツ
→ 高ティー→徐々に低く。水平の感覚を前傾でも保持する
- ・テイクバックでフェースがすぐ開く
→ フェース面をボールに向けたまま引く意識。手のひら（左手甲）管理を徹底

上達ロードマップ (目安2~4週)

- 1週目: 出球の管理 (棒1本/ハーフスイング) → “真っ直ぐ出る” が8/10球
- 2週目: インサイド軌道の合成 (棒2本/クローズスタンス) → 軽いドロウが6/10球
- 3週目: インテンショナル (強ドロウ/強フェード) → 両方向を再現
- 4週目: コース想定 (逆球ゼロ宣言) + フラットスイング化ドリル

はじめまして 坂元龍斗です。

このプログラムを手に取ったことで、
本当にありがとうございます。

私自身が大人になってからゴルフを始め、
スコア70台を出すまでにはたくさん迷いました。

途中で「なぜうまくいかないのか」と
感覚ではなく理論で理解するとか、
いま一番大事だと感じていました。

このプログラムを通じて皆様が
利率しいゴルフライフを送れることを願っています。

坂元龍斗

「ゴルフアボ公式オンラインショップ」では、プロゴルファー監修の練習アイテムを豊富に取り揃えています。すべての商品に 使い方動画や練習ドリルの特典が付いているため、正しい練習方法を学びながら、効率よくスキルアップできます。ぜひ、ご活用ください。



①ダウンブローマスター

青山プロ監修アイテム！強制的にハンドファーストを作り、ダウンブローをマスターするための練習器具。



②パワースインガー

飛距離アップに最も効果的な練習方法をアイテム化。世界の飛ばし屋達が必ずやっている練習方法。



③シナリアイアン

アイアンをダフラずまっすぐ飛ばす練習におすすめ。柔らかいシャフトでクラブの”しなり”を体感できる。



④シナリドライバー

ドライバーでスライスが出る人におすすめ。体とクラブのタイミングを合わせて飛距離・方向性アップ。



ゴルフアボ



<https://shop.pro-golfacademy.com/>