



ゴルフスイング改善ツール  
PIX-GS100

# Plane Analyzer Plus

プレーン アナライザー プラス

永井流

# プレアナの 活用ガイド

ゴルフティーチングプロ

監修：永井 延宏

きれいなフォームが  
「まっすぐ」  
「遠く」を  
実現する。



# 練習が正しければ 結果は必ずついてくる。

## 練習で大事なこと

ナイスショットのプロセスを理解し身に付けること。  
たくさん打つのはカロリー消費。ナイスショットは単なる偶然。  
こんな練習に陥っていませんか？

自分のフォームを知り、美しいスイングを身につけ、  
それをコンスタントに再現する。  
それだけで必ず結果がついてくる。

STEP

1

### スイングを把握

自動シャッターで動画撮影、  
3D軌跡、スイング解析

STEP

2

### さらにチェック！

充実したヒント機能、  
お手本スイングとの比較

STEP

3

### 身体で覚える

ベストショットとの比較、  
成果をグラフ表示

プレアナで練習の質が向上

# きれいなフォームが身に付いて、 まっすぐ、遠くへ飛ばせる



# つけて、

専用のセンサーはグリップエンドにさし込むだけで取り付け簡単。

軽量コンパクトで邪魔にならず、いつも通りにスイングできます。

※お使いのクラブによっては、センサーをさし込むことで、グリップエンド内のテープをいためるおそれがあります。あらかじめご了承ください。

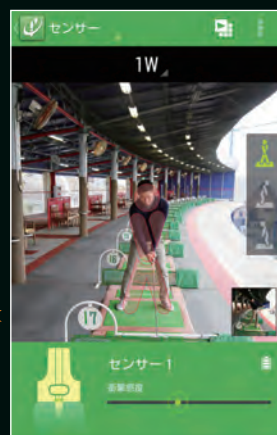
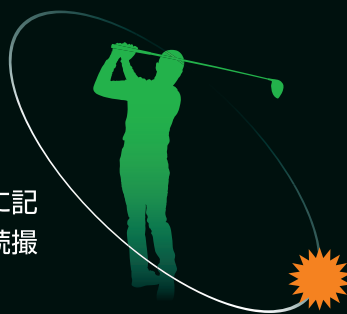


にぎりやすい形状で  
取り付けやすい

STEP 1  
スイングを把握

# 振るだけ。

画面の枠内にプレーヤーを収めてスイング。センサーがインパクトを検知すると、自動的に記録されます。一度セッティングするだけで連続撮影が可能です。



STEP 2  
さらにチェック！

# 自動撮影！

スイング動画はインパクトの前後約1~2秒間を記録。純粋にスイングの場面だけが保存されます。スイング毎の操作がいらないので練習に集中できます。

※お使いの機種によって記録時間に変動があります。



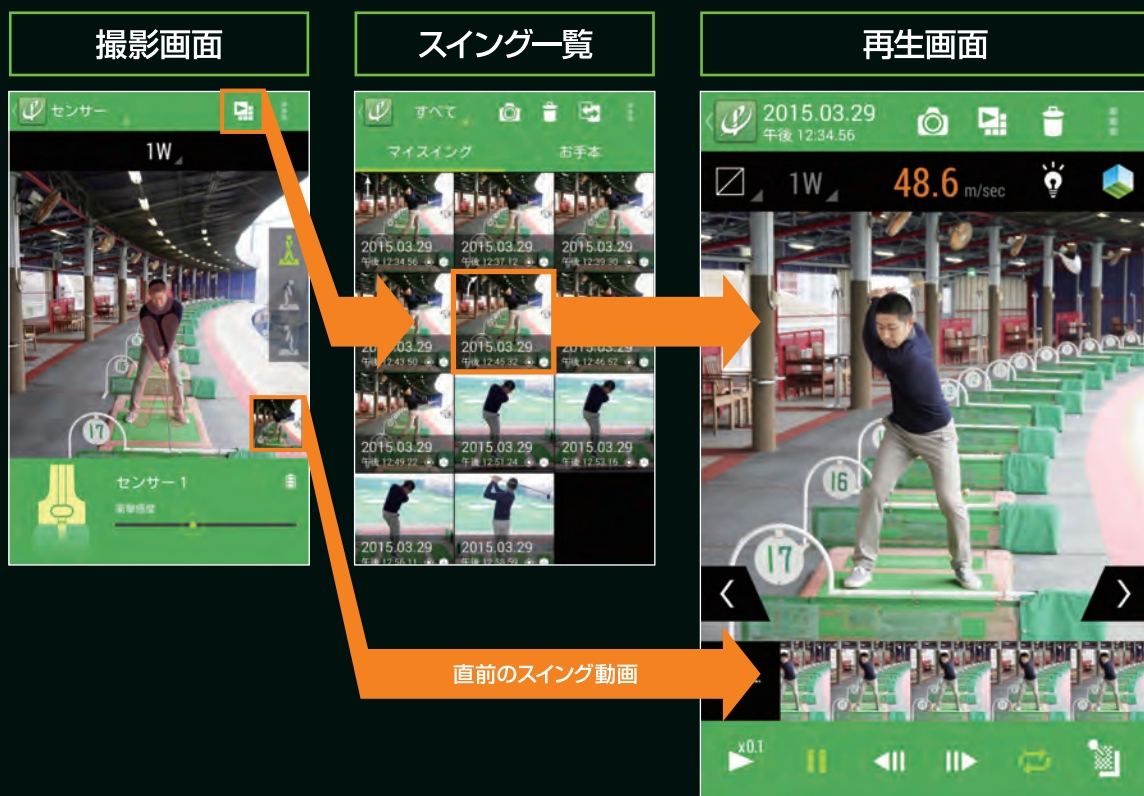
センサーの操作を気にしないで  
自分のタイミングでスイングできる

STEP 3  
身体で覚える

# スイングが見えると、 「やるべきこと」が見えてくる

再生はかんたん！ 振ったあとでもすぐ見れる

一振りごとにチェックするのも、あとでまとめて再生するのも手軽にできるインターフェース。

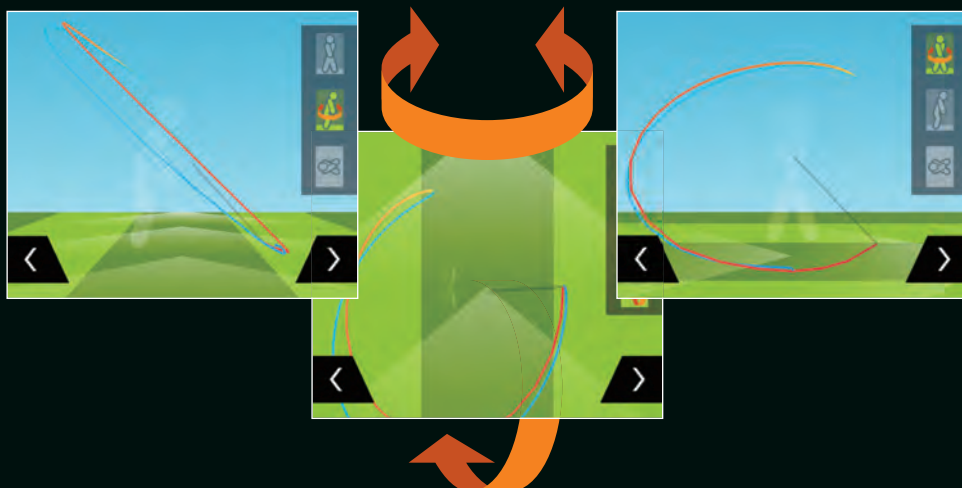


通常再生のほか、0.1倍速、0.2倍速での  
スロー再生やコマ送りも可能



## 3D軌跡表示

センサーがテイクバックからフィニッシュまでのヘッドの動きを解析して、スイングの軌道を視覚的に再現。3Dなので視点を自由に変更できます。



## ヒント機能でフォームをチェック

画面上に線を引いて、軸のブレやシャフトの傾きをチェック。くわしい知識がなくても、ヒントにしたがって線を引くだけで、自分のスイングのどこに問題があるかを知ることができます。



## まだある! Plane Analyzer Plusの多彩な機能

- スイングの1コマを写真に書き出し
- コメントの追加
- スイングの連続写真を書き出し

# あなたのスイング傾向は？

## スイング軌道から自分の傾向を知る

あなたのスイングをセンサーが解析。  
スイング軌道、フェース角、アタック角の  
傾向が表示されます。自分のスイング傾  
向を知ること、取り組むべき課題が見  
えてきます。



### ヘッドスピード

青 バックスイング

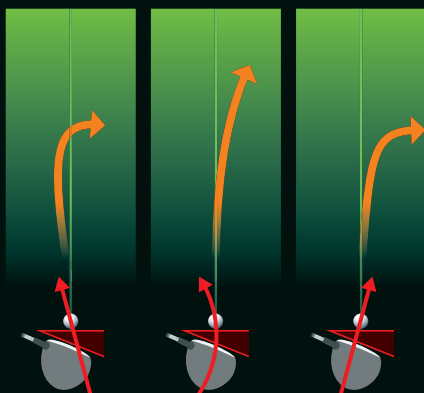
赤 ダウンスイング



## さまざまなスイング要素が絡まりあった結果が球筋となる

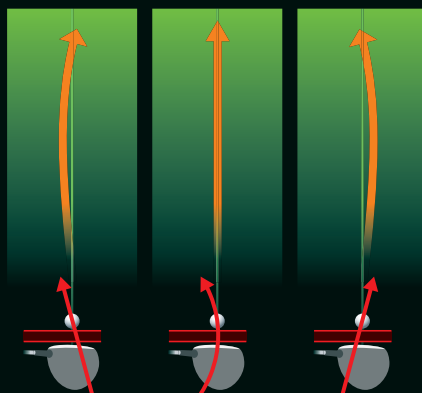
あなたは  
どのタイプ？

### フェース角がオープン



ボールに右回転の力がかかるため、右に曲がる傾向が強くなります。また、軌道がインサイドアウトの場合、打球は右に飛び出して、さらに右へと曲がっていきます。

### フェース角がスクエア



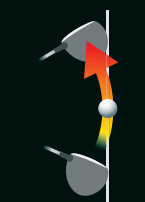
全体的に直線的な球筋になります。インサイドインでスクエアにインパクトしたときでも、打点のズレやライ角の影響で曲がりが出ることがあります。

## スイング軌道

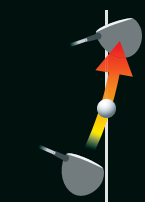
スイングを真上から見たときの、インパクト前後でのクラブヘッドの軌道です。



アウトサイドイン



インサイドイン



インサイドアウト

## フェース角

スイングを真上から見たときの、クラブフェースとボールが当たる角度です。



オープンフェース



スクエアフェース



クローズフェース

## アタック角

スイングを真正面から見たときの、クラブフェースとボールが当たる角度です。



ダウンスイング

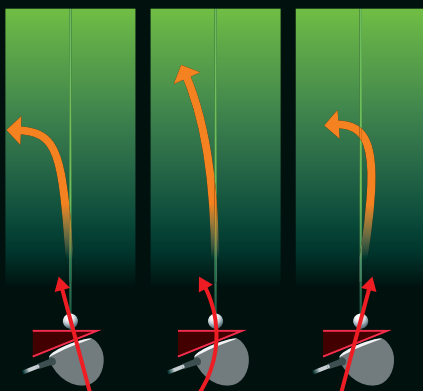


レベルブロー



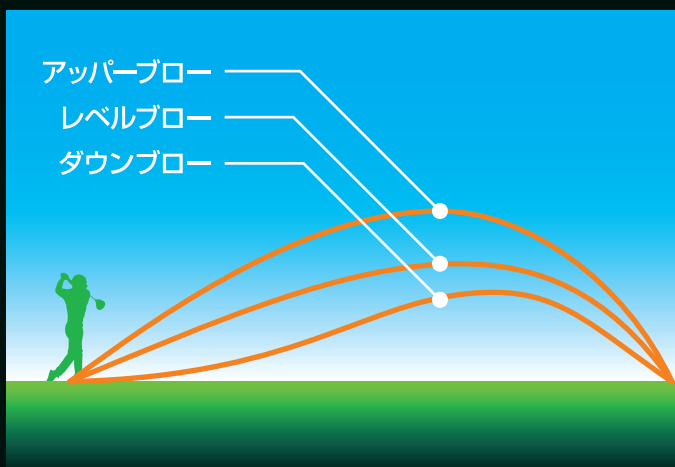
アッパーブロー

### フェース角がクローズ



ボールに左回転の力がかかるため、左に曲がる傾向が強くなります。また、軌道がアウトサイドインの場合、打球は左に飛び出して、さらに左へと曲がっていきます。

### アタック角による打球の違い



# 「まっすぐ」「遠く」を実現するには?

永井流

## プレアナ活用方法

「まっすぐ」「遠く」を実現するには、正しいスイングを身に付けること。  
身体とクラブを効率よく機能的に使うことが実現への第一歩につながります。

### Chapter 1 スイング領域を 知る

後方から見たときに、アドレスからトップまでの手の動きがシャフトプレーンとショルダープレーンの範囲内に収まるようにスイングするのが基本です。

#### スイング領域

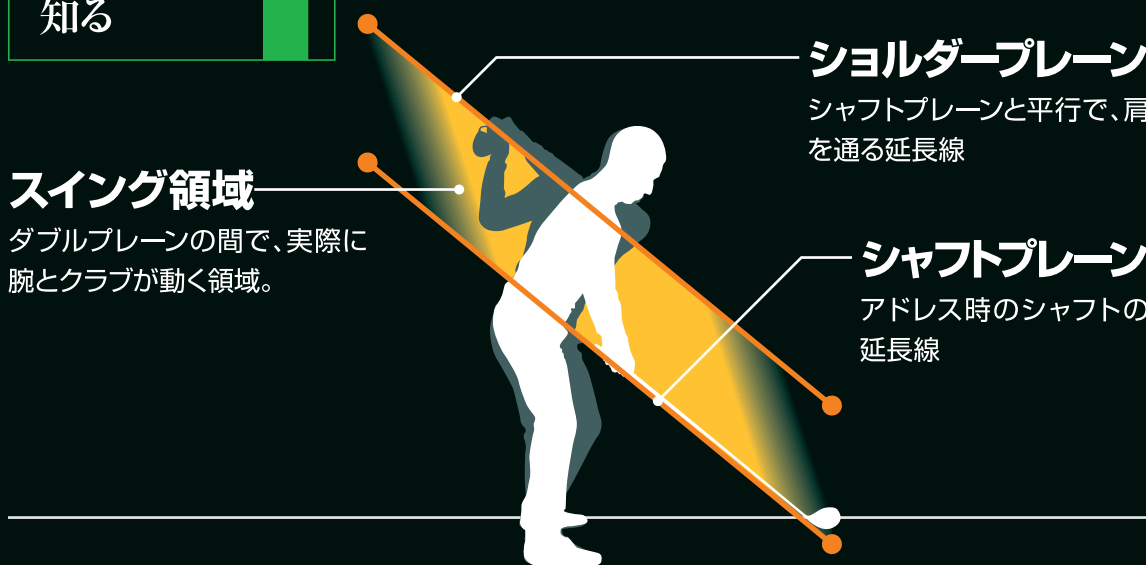
ダブルプレーンの間で、実際に腕とクラブが動く領域。

#### ショルダープレーン

シャフトプレーンと平行で、肩を通る延長線

#### シャフトプレーン

アドレス時のシャフトの延長線



シャフトプレーンとショルダープレーンをあわせて「**ダブルプレーン**」と呼びます。一般的には、シャフトプレーンと首の付け根を結ぶ「Vゾーン」が主流ですが、平行なダブルプレーンを意識することで、次のようなメリットがあります。

- シャフトの角度を変えないでスイングをイメージできる
- トップでの左腕の収まる位置をイメージしやすい

また正しいスイングには、スイング中の手の「縦の動き」も見逃せません。プレアナでは画面上に線が引けるので、ダブルプレーンと手の動きをチェックしてみてください。



ゴルフティーチングプロ

**永井 延宏**

ゴルフダイジェスト社選 **2006年度レッスンオブザイヤー受賞**

公式HP

<http://www.deepingolf.com>

10歳の頃に漫画誌の影響でゴルフを始める。日本大学櫻丘高校ではゴルフ部主将を務め、卒業後はアマチュア競技に参加しながらゴルフ練習場、ゴルフ場での勤務を経て渡米。フロリダ州オーランドを拠点としミニツアーに挑戦。同時にジム・マクリーンなどからゴルフティーチングのフィロソフィーを学ぶ。帰国後、レッスン活動を開始。古武術を学んだり、ゴルフクラブの知識も深く、それらを基にした独自の理論体系を構築。過去にはツアープロや東大ゴルフ部のコーチを務め、現在は多くの悩めるアマチュアゴルファーを救うべく、全国を飛び回る日々を送る。埼玉県出身。1969年生まれ。

ゴルフスイングは「円運動」や「丸く振る」などと言われますが、実際は縦と横の直線の組み合わせによってヘッドが円を描いています。スイングを正面から見たときの動きを時計の文字盤にあてはめ、「タテ」と「ヨコ」の領域とダブルプレーンとの関係をつかみましょう。

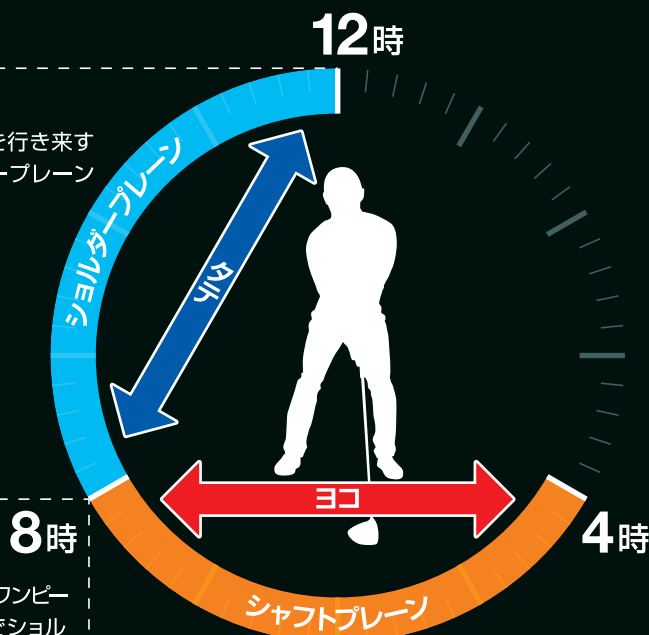
### 「タテ」の動き

シャフトプレーンとショルダープレーンの間を行き来する縦方向の手の動きです。トップではショルダープレーンに重なります。



### 「タテ」と「ヨコ」の切換ポイント

テイクバックでは腕を使わずシャフトプレーン上でワンピースに始動し(ヨコ)、8時の位置からリストコックでショルダープレーンへ(タテ)。ダウンスイングではシャフトプレーンに向けて腕を降ろし(タテ)、8時の位置から体の回転と共にシャフトプレーン上でボールを打ち抜く(ヨコ)。



### 「ヨコ」の動き

インパクト前後でクラブがシャフトプレーンをなぞる横方向の動きです。パッティングやショートチップの動きと考えると想像しやすいでしょう。



最初は8時の位置での「タテ」と「ヨコ」の切換をはっきり意識してスイング。ダブルプレーンを意識しながら、直線的に動かすイメージが再現できているかプレアナで確認しましょう。イメージがつかめてきたら、徐々にスピードを上げていきます。

STEP 1  
スイングを把握

STEP 2  
さらにチェック!

STEP 3  
身体で覚える



## Chapter 2

### 今のスイングを知る

まずはプレアナで撮影して、自分のスイングを確かめましょう。トップからの切り返しの方向やインパクトゾーンの動きをチェックすると、スライスやフックになる原因が見えてきます。

永井流

## 切り返しの方向



トップからの切り返しまでのクラブの動きをチェックします。ダブルプレーンを引いてから以下のポイントを通る線を引いてください。

- トップからダウンスイングに入った直後のグリップエンド
- 左腕が地面と平行になる時のグリップエンド

※ここでは、トップから左腕が地面と並行になるまでの動作を「切り返し」としています。

### Check!

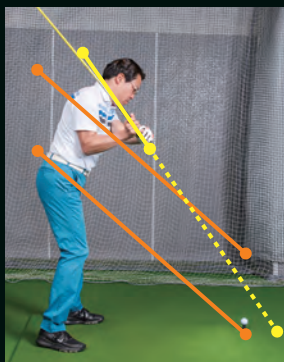
### オン・プレーン

2つのポイントを結ぶ線の延長が、つま先とボールの間の2:1 ~ 1:1 の間を指していること



つま先に近づくインサイド・プレーン

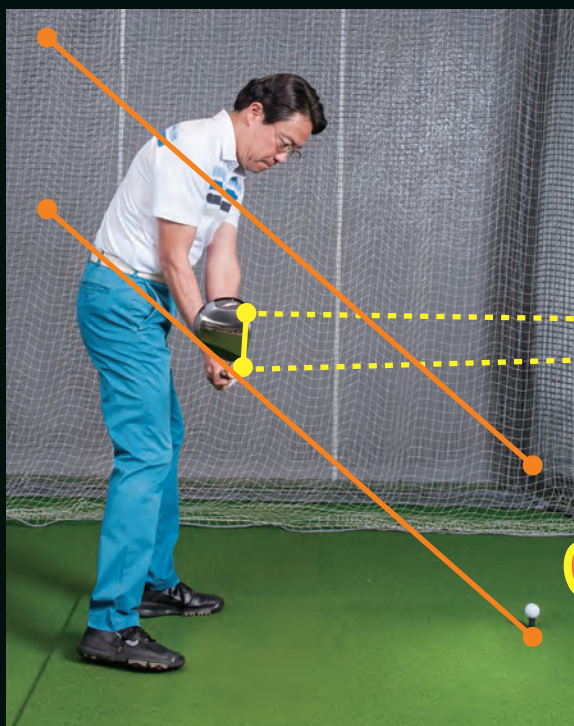
### フックタイプ



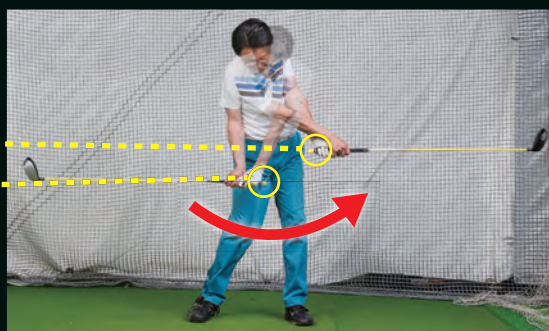
ボールの前にはみ出すアウトサイド・プレーン

### スライスタイプ

ダウンスイングの際、シャフトが右腰の横で地面と平行になるところから、ボールを打ち抜いたあとフォローでシャフトが再び左腰の横で地面と平行になるまでのクラブの動きをチェックします。ダブルプレーンを引いてから、以下の2つのポイントでグリップエンドの位置を結ぶ線を引いてください。



- 右腰の横でシャフトが地面と平行になる位置のグリップエンド
- 左腰の横でシャフトが地面と平行になる位置のグリップエンド



正面から見たポジション

Check!

2つのポイントを結ぶ線がターゲットライン(ボールを打ち出す方向)と平行になっていること



結んだ線がターゲットラインに対して左方向だと、インパクトがオープンフェースになりスライス。高く上がって飛ばない。



結んだ線がターゲットラインに対して右方向だと、インパクトがクローズフェースになりフック。ボールが上がらない。

インパクトゾーンのグリップエンドの動きは、ターゲットラインの左を向くアウトサイドイン型の人が圧倒的に多いと思います。ターゲットラインの右を向くインサイドアウト型をイメージして練習することをおすすめします。



## Chapter

ポジションごとに  
チェック

## 3

アドレスの体勢からクラブの位置が90度ずつ変わる流れの中でできる「10のポジション」をチェックするのが永井流。ポジションごとに注意する点をおさえ、さらに、それぞれのつながりを意識して練習を繰り返せば、スイングは必ず変わります!

これぞ永井流!クラブが90度ずつ位置を変える

永井流

## 10のポジション



ここでは14本のクラブの中で一番大きなスイングとなるドライバーショットをモデルとしています。  
アイアンなどの短いクラブでは、自然とスイングがコンパクトになるため、トップ位置やフィニッシュが小さくなります。

## 1 アドレス



手は左内太ももの前に

アドレスはその後のスイングや体の動きと密接に関わっています。アドレス時の手の位置は変わりませんが、ボールの位置は、手にするクラブやイメージする弾道にあわせて変化します。いつも同じというわけではないので注意しましょう。

- ① 体の中心を通る線(スイングセンター)を引く
- ② 左脇下から地面に垂直の線を引く

Check!

- ボールが2本の線の間にあること
- 手が左太ももの内側にあること

※クラブの番手によって変動します。

スタンス幅には個人差があります。上半身に対するボール位置をチェックしましょう。ドライバーからウェッジまでクラブの番手に合わせて、胸の真ん中から左脇までのボール約4個分の間で対応します。





**Check!**

- 肩からグリップエンドに引いた線が地面に対してほぼ垂直であること
- シャフトプレーンがベルトのバックルあたりを通ること



構えたときに左手のナックルが2つ程度(中指まで)見える「ストロング・グリップ」がおすすめ



背中側の両脇を締めて、クラブを「押さえる」感じをつかむ

- 1 シャフトプレーンを引く
- 2 肩からグリップエンドまでの線を引く



ハンドアップの状態。肩からグリップエンドに引いた線が前に出て、シャフトプレーンがベルトのバックルより上を通っている。



ハンドダウンの状態。肩からグリップエンドに引いた線が内側に入り、シャフトプレーンが股下に近いところを通っている。

## 2 ハーフバック

アドレスからの最初の90度は、その後のスイングを決定する初動部分として非常に重要です。この位置でミスが起きると、この後はすべてミスの影響を受けるか、リカバリー動作になってしまいます。プレーンとフェースの関係と手元の動きの両方を意識してチェックしましょう。

- ① シャフトプレーンを引く
- ② シャフトと地面が平行になるところで、ヘッドのリーディングエッジに沿って線を引く
- ③ 上半身の前傾の線を引く



**Check!**

- 手とクラブヘッドがシャフトプレーン上にあること
- 上半身の前傾角とリーディングエッジの線が平行であること



リーディングエッジの線が前傾角の線を越えて上を向いている。これがフェースが開いた状態。フェースが開いたまま、シャフトプレーンのインサイドに引いてしまうミスが多い。



クラブがアウトサイドに出ている。腕が体から離れてしまい、この先、体の動きと同調せず手打ちになりやすい。



動き出しと同時に手元が浮き上がっている。前傾角も起き上がりやすいので、大きなミスの原因となる。



# 1 シャフトが地面と平行になる位置でシャフトに沿って線を引く



腕でクラブを動かさず、おへそにクラブが付いているイメージを持ちましょう。アドレス時の体の中心線(スイングセンター)を保ったまま、おへその動きにあわせて重心が右足へと移動していきます。

**Check!**

シャフトが地面と平行になる位置がベルトよりも低いこと

**NG**

腕だけでクラブを動かし始めると、クラブが地面と平行になる位置が高くなる。これにともない体が伸び上がりやすくなり、テイクバックの軌道やトップの位置が乱れる原因となることが多い。

**永井流**

## クラブと体幹の一体感をイメージ

**1**

クラブを短く持ってグリップエンドをおへそにあて、上半身を屈めてアドレスします。

**2**

グリップエンドをおへそにあてたまま、8時の位置まで体幹の動きでシャフトプレーンをなぞります。

**3**

8時からリストコックを始め、グリップエンドをおへそから外して9時までシャフトを進めます。この時、腕はあまり動きません。



### 3 プレトップ

ハーフバックからは、リストコックを使ってシャフトプレーンからショルダープレーンへとタテにクラブを上げていきます。ここでは、①ダブルプレーン、②ターゲットライン、③スイングセンターの3つの線を三次元的にイメージするのがポイント。プレトップでのクラブと左腕の角度や形が、トップ位置の原型となります。トップ位置に問題のある人は、ここから見直してください。



① ダブルプレーンを引く

② 左腕が地面と平行になるところで、左の肩から手にかけて線を引く

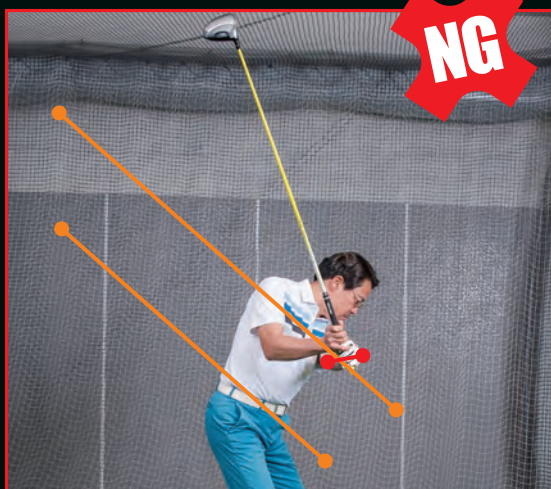
**Check!**

- 手とクラブがスイング領域内にあること
- シャフトがショルダープレーンと平行であること
- 左腕が水平で、ターゲットラインと平行であること

プレトップはティクバックの要となるポジションです。アドレスからハーフバックまでのヨコの動きから、リストコックを使いながらクラブをショルダープレーンへと上げていくタテの動きへと切り換えます。このポジションだけでなく、前後のつながりも考えながらチェックしましょう。



腰が早く回りすぎて、左腕の線とクラブがインサイドに入っている。



腕だけでクラブを持ち上げると、左腕の線とクラブがアウトサイドにはみ出してしまふ。

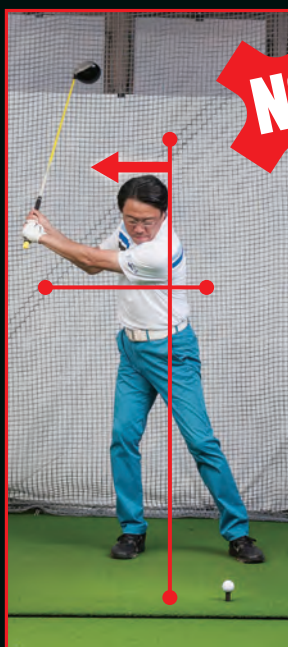


- ① アドレス時の体の中心線(スイングセンター)を引く
- ② 左腕が地面と平行になるところで、左腕に沿って線を引く

**Check!**

- 頭がスイングセンターから左側へ動いていないこと
- ボールへの目線と意識がアドレス時より離れないこと

スイングセンターはアドレス時のボール位置と自分をつなぐ意識のラインです。プレトップから切り返しにかけては、ボールを呼び込む意識が必要です。プレトップからはボールにフォーカスしていきましょう。



左肩を回す意識や、右への重心移動が大きすぎるため、スイングセンターから右に外れてしまう。



「低くまっすぐ大きくテイクバック」をやり過ぎてスウェーしながら伸び上がっている。



## 4 トップ

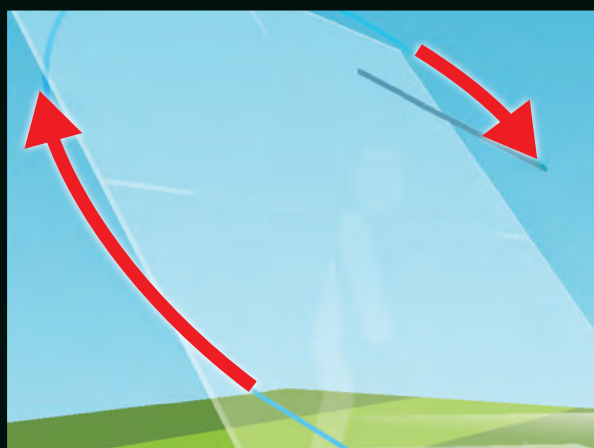
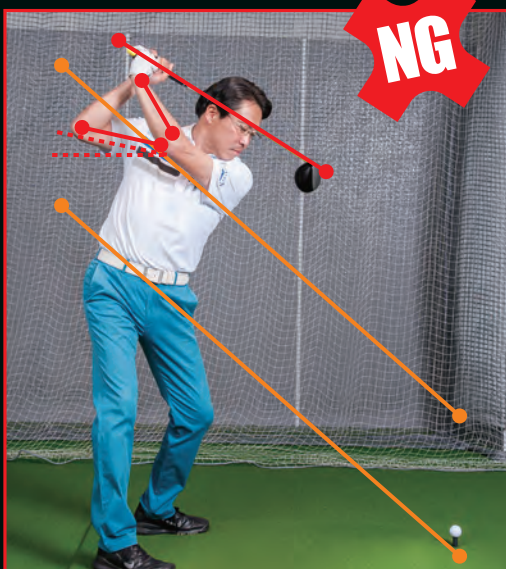
トップではクラブが視界から外れます。クラブの動きを感じ、正しい位置にトップを収めることは、ゴルフ上達のための必修科目です。多くのゴルファーがトップの位置を制御できないために、以降のスイング軌道や、フェースのコントロールでミスを行っています。まずは正しいトップのポジションを理解しましょう。



- ① ダブルプレーンを引く
- ② トップ位置のシャフトに沿って線を引く
- ③ 左腕に沿って線を引く
- ④ 両肘を結ぶ線を引く

**Check!**

- シャフトがターゲットラインに対して平行になっていること
- 左ひじに対して右ひじがやや低いこと
- 左腕がショルダープレーンと重なっているか、平行になっていること



いわゆるトップが「クロスしている」状態。ハーフバックがインサイドになり過ぎるミスとセットになっていることが多い。右肘が高く上がり、左腕もシャフトプレーンより高い位置にある。左手首が甲側に折れてオープンフェースになりやすい。

永井流



- ① アドレス時の体の中心線(スイングセンター)を顎から地面にかけて引く
- ② トップ位置で左肩から左右のつま先を結ぶ線を引く
- ③ 左右のつま先を結ぶ線を引く

Check!

左肩から両つま先に引いた線が二等辺三角形になること(左肩がスイングセンターを越えていること)

図のように、二等辺三角形を描くフォームが現代ゴルフにおけるトップ位置のイメージ。肩や腰を半身で使い(回さない)、ダウンスイングで左軸へのスムーズな移動を予感させます。左肩はスイングセンターを越えたあたりで十分です。

頭と左肩がスイングセンターを大きく越える



NG

右に動き過ぎている直角三角形。

90°

左肩がスイングセンターを越えていない



NG

腕だけでバックスイングをしている直角三角形。

90°

STEP 1  
スイングを把握

STEP 2  
さらにチェック!

STEP 3  
身体で覚える



## 5 切り返し

いよいよスイングの主動作であるダウンスイングに入ります。その始まりの切り返しが、スイング全体に最も影響を与えるため、フルスイングの急所になります。ここでも、①ダブルプレーン、②ターゲットライン、③スイングセンターが確認ポイントです。トップ位置からの流れをあわせて考えるとさらに効果的です。



① ダブルプレーンを引く

② 左腕が地面と平行になるところで、左肩から左手への線を引く

③ シャフトの線を引く

**Check!**

- 左腕の線がターゲットラインと平行でスイング領域内にあること
- シャフトに引いた線がダブルプレーンと平行であること

× オープン



○ スクエア



× クローズ



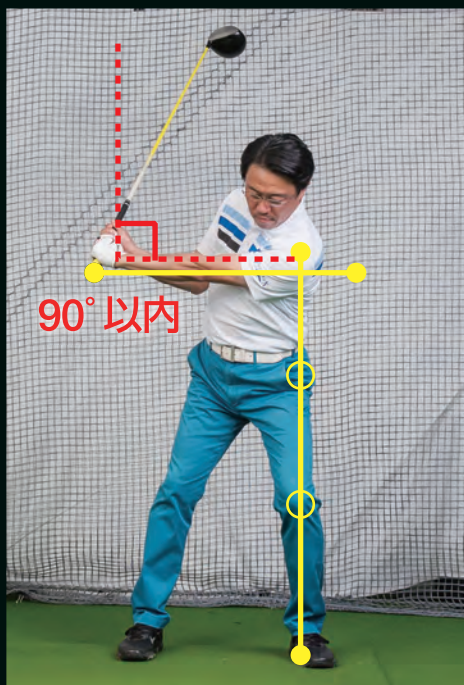
まっすぐ打つには、フェースがスクエアになるように意識しましょう。

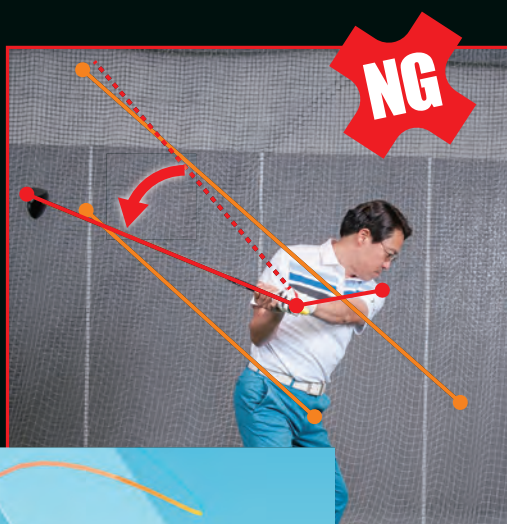
① 左腕が地面と平行になるところで線を引く

② 左肩から地面に垂直に線を引く

**Check!**

- 左手首とシャフトの角度が90度以内であること
- 左肩からの垂線が、体の左サイド(股関節、ひざ、足首)を貫いていること





左腕がインサイドに入り過ぎてシャフトが寝て、インサイドアウト軌道となる。



左腕が前に出てアウトサイドになっている。目とボールを結ぶ線に、左腕とシャフトが近づき、典型的なアウトサイドイン軌道となる。

永井流

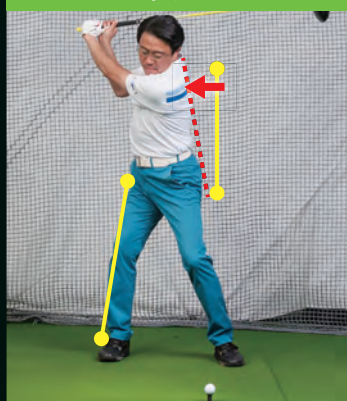
## トップから切り返しの流れをマスター

アドレス



アドレス時に線をあらかじめ引いておきます。  
①上半身の左外側 ②右足の外側

トップ



トップ位置では、左肩～左腰に引いた線から背中が離れます。

切り返し



切り返しでは、体の左サイドが左肩～左腰に引いた線に戻り(重心移動)、右足が右腰～右足の線から離れます(フットワーク)。



## 6 プレインパクト

ダウンスイングでクラブが水平になるところからインパクトゾーンへ突入していきます。ここは正しいインパクトへの最終チェックポイントですが、テイクバック、トップ、切り返しまでの一連の動作ですでに結果が決まっているので、ここでのミスの修正は前のポジションにさかのぼって考える必要があります。このポジションをチェックすることで「自分に何が起きているのか?」ということを理解しましょう。

- ① シャフトプレーンを引く
- ② シャフトが地面と平行になるところで、右ひじから右手首にかけて線を引き



**Check!**

- クラブヘッドと手がシャフトプレーン上にあること
- 右ひじから右手首の線がシャフトプレーンに重なっていること



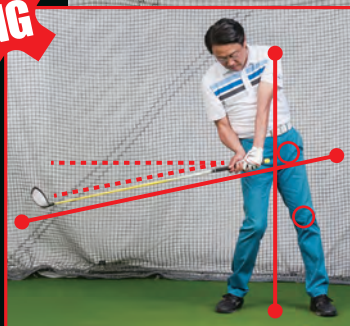
- ① シャフトが地面と平行のところ、シャフトに沿って線を引き
- ② 左肩から地面に垂直な線を引き



**Check!**

- 手が右太ももの前で、シャフトが腰より低いこと
- 左肩から垂直に引いた線が体の左サイド(股関節、ひざ、足首)を貫いていること

**NG**





## 7 インパクト

スムーズに効率よく飛ばすためのエネルギー源は重心移動です。重心移動と、腕とクラブがボールにたどり着くタイミングが一致すれば、効率のいいインパクトになります。それと、ドライバーの格言「ステイ・ビハインド・ザ・ボール」も重要です。



① アドレス時の左耳とボールを結ぶ線を引く

② インパクト時の左肩と左つま先を結ぶ線を引く



ヘッドファースト。フェースがオープン&アーリーリリースでアウトサイドイン。典型的なスライスか、高く上がって飛ばない。



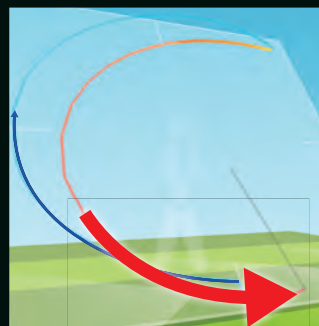
重心が右軸に残ったまま左サイドがスピンアウトしている。手の位置も右寄り。

**Check!**

- 左耳とボールを結ぶ線の上で、左股関節と手が重なること
- 頭がアドレス時に引いた線から右側へ出ないこと(左に離れる方が良い)

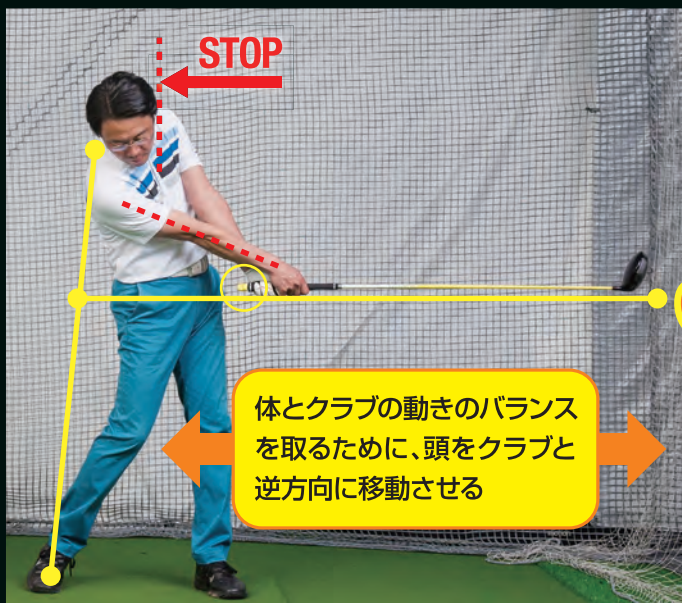


ハンドファースト過ぎる。フェースがクローズでインサイドアウトになるとボールが上がらずフック。もしくはプッシュアウトになる。



## 8 フォロースルー

インパクトゾーンの出口となるこのポジションを意識することで、飛距離を伸ばしたり、ミート率を上げたりすることができます。遠心力を使いこなしたダイナミックなフォロースルーは、飛距離アップにつながります。



クラブを前方に放り投げるつもりで、素早く、力強く振りましょう。その際、腕を伸ばしておくこと、左半身に移動してきた重心を左腰で受けるイメージを持つと良いでしょう。

① アドレス時の右耳から右つま先に線を引く

② シャフトと地面が平行になるところでクラブヘッドから体までの線を引く

**Check!**

- 頭がアドレス時と同じ位置にあり、右側に移動していないこと
- グリップエンドがおへその前あたりにあること
- 右腕が伸びていること

フェイスが立つように意識しましょう。



左腕がつまり、右手首でクラブを跳ね上げてしまっている。



左サイドへ突っ込みすぎている。腕が縮み、遠心力を使いきれていない。



重心が右に残り過ぎ。左軸への重心移動ができていない。



## 9 ターンアップ

フォロースルーを過ぎると体の動きが止まりがちになり、クラブの動きにブレーキがかかって、スイングスピードが落ちてしまいます。スピードを落とさずに振り抜くには、体の左軸での回転に同調させながら、腕をショルダープレーンに戻すようにたたみます。ターゲット方向に向いていたクラブヘッドが反転する感覚を持てると上手くターンできます。



### 1 ダブルプレーンを引く

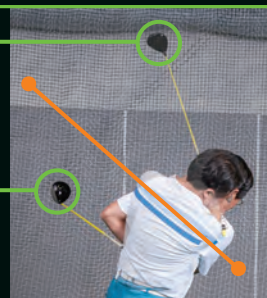
**Check!**

シャフトがショルダープレーンに重なっていること

クラブがシャフトプレーンに乗っていない場合は、下図のような状態になります。プレアナに表示されるスイング軌道の傾向も合わせて確認しましょう。

ショルダープレーンより高いとインサイドアウト軌道。左サイドがつまる。

シャフトプレーンに近いとアウトサイドイン軌道。左ひじや左腰の引き込み。



永井流



### 1 アドレス時の体の中心線(スイングセンター)を引く

### 2 クラブが地面と垂直になるところで右腕に沿って線を引く

**Check!**

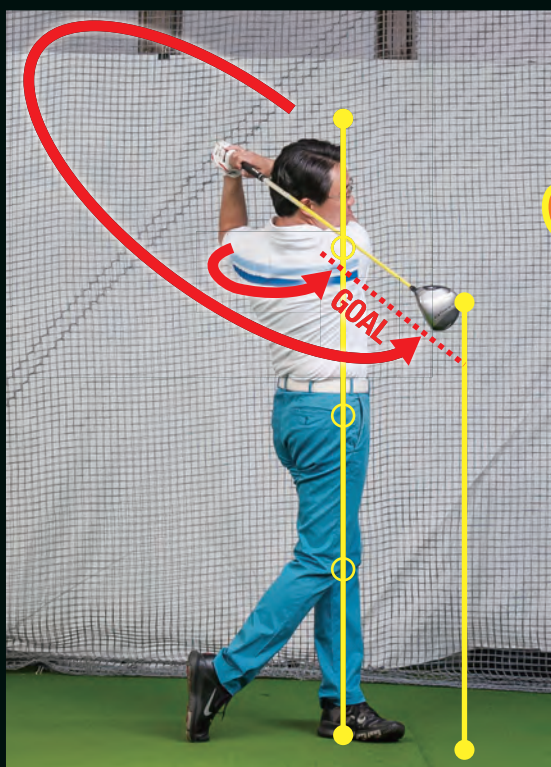
- 頭がスイングセンターから右側へ動いていないこと(左に離れる方が良い)
- 右腕が一直線に伸びていること

クラブのヘッドがフォロースルーで折り返し、Uターンして体へ近づいてくる



## 10 フィニッシュ

自分のイメージするフィニッシュの位置に向けて、クラブと体が同調して同時にゴールインすることを目指します。ここまでのスイングの流れの中で大きなミスが起きてしまうと、理想のフィニッシュは完成しません。フィニッシュをしっかりイメージできれば、スイング全体のバランスが崩れなくなるという技術論を持つプロや上級者も多くいます。



**1** フィニッシュ時のヘッドの先端から地面に垂直な線を引く

**2** 左足から地面に垂直な線を引く

**Check!**

- 左足に軸があり、重心が乗っていること
- 左足の垂線上に右肩があること
- ヘッドに引いた線に対して、体の動きとクラブが同時にゴールしていること

**NG** 右軸に残っている



**NG** スピンアウト



**NG** 右のあおり





- ① ダブルプレーンを引く
- ② フィニッシュ時のシャフトに沿って線を引く

**Check!**

シャフトが両耳と重なり、ダブルプレーンと平行になっていること

### ドロー系のフィニッシュ



ターンアップのポジションから右のリリースを効かせて、さらに次の90度まで押し込む。

### フェード系のフィニッシュ



左腕でブレーキをかけ、ターンアップのポジションで止める。右のリリースを抑えてフェース面を返さない。



## Chapter

お手本と  
比べる

## 4

各ポジションの課題をクリアしたら、自分のスイングをブラッシュアップ。

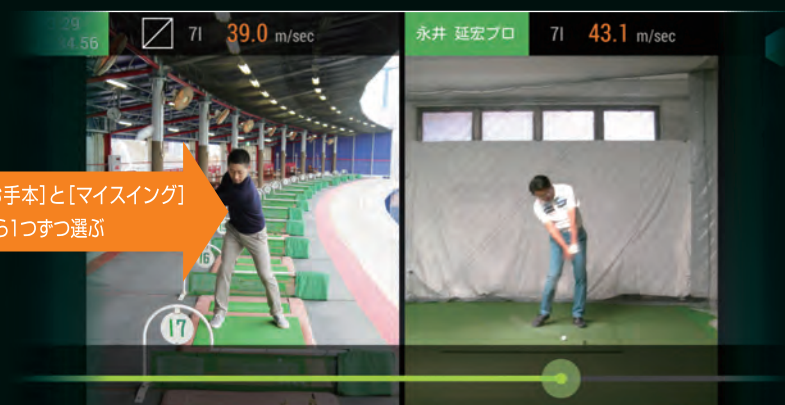
あらかじめ収録されているプロのスイング動画と見比べることで、どれだけきれいなフォームに近づいているか確認できます。

## 見て学ぶ

あらかじめ収録されているお手本スイングと自分のスイングを同時に再生。スイング動画はインパクトを基準にして撮影されているので、アドレスからフィニッシュまでのリズムやタイミングの違いまでわかります。



「お手本」と「マイスイング」  
から1つずつ選ぶ



ここまで、スイングの仕組み、診断と自己評価、そして「10のポジション」のチェックを行ってきました。私はレッスン活動を始めた当初から20年に渡り、映像を取り入れたレッスンを行っており、今回はそこで培った映像活用のノウハウをお伝えしました。

実際のレッスンにおける確認ポイントも本書のとおりですが、中でもChapter2で説明した「切り返しの方向」と「インパクトゾーン」におけるグリップエンドの軌道のチェックはとても重要です。ここが変われば、インパクトも変わり、弾道や飛距離が確実に改善します。切り返しからインパクトゾーンを中心に、その前後の動きやつながりを整えていくのが練習であり、スイングの改善につながります。

また、これを実現するために説明したChapter3の「10のポジション」は、単なるポーズの比較ではありません。ここでも1つのポジションに対して前後のつながりを見てください。そうすることで必ず結果がついてきます。





# 理想のスイングを体得する

## ベストショットを記録しておく

理想的なスイングができたときは、メモ機能を使ってすぐに記録しておきましょう。うまく打てないときは、ベストショットを見返せば何か手がかりを見つけられるはずです。プレアナがあれば、スランプからの脱出が早まるかもしれません。



現代スイング理論の祖と言われるベン・ホーガン(1935-1997)は、「私はいくつかの力学的な要素と自分のスイングの関係を会得した。それ以来、ゴルフコースにおいて不安を感じることは無い。」と語っています。

ゴルフはクラブという道具を使いますが、そのクラブでボールを叩くときに、クラブがまったく自分の意図としない方向に動こうとする力が働くため、自分が思い描く振り方やボールへの当て方ができなくなるわけです。

自分の意図としない方向に動こうとするクラブを、なんとかインパクトであわせて、狙い通りのボールを打つ練習は本当の上達にはつながりません。ホーガンの域にまで到達できるかどうかは分かりませんが、プレアナで体やクラブの動きをチェックして、自分の意図するスイングやインパクトに近づきましょう！



## 比較再生で一目瞭然！

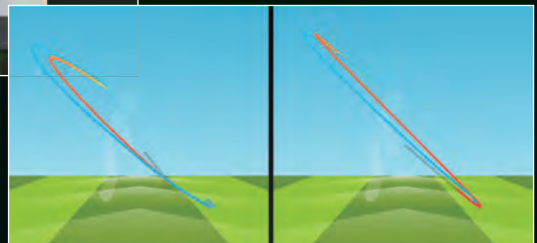
「この前はうまく打てたのに…」ゴルフスイングはその日の調子によって変化します。ベストな状態と見比べて、原因を見つけ出しましょう。

### リズムやタイミングの違いを見る

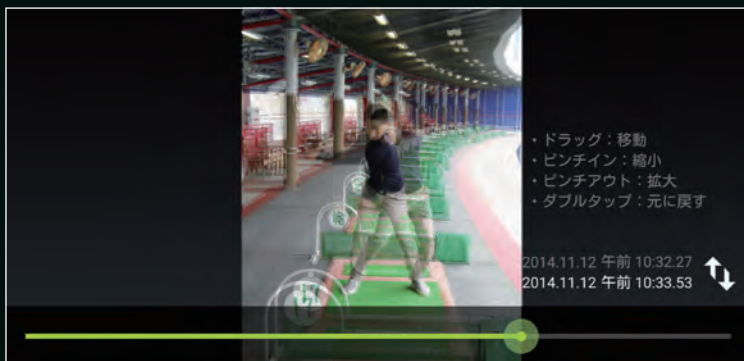


2つのスイングを同時再生。並べたり、重ねたりして、動きの違いを見比べよう。

あらかじめ収録されているプロのスイング動画との比較も可能。実際の映像とスイングの3D軌跡表示を選べます。

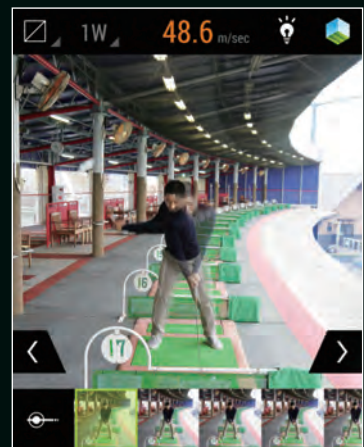


### 身体の使い方の違いを見る



スイング動画を透過させて重ね合わせることで、身体の使い方の違いがわかります。

### 頭や軸のブレがないかを見る

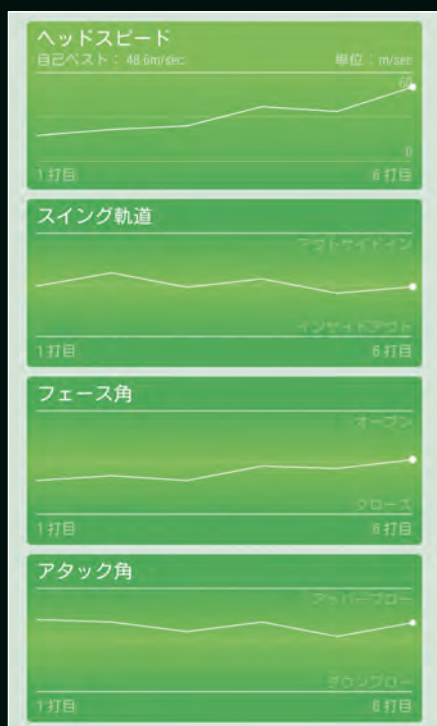


特定の1コマを固定して、それを表示したまま再生することで、頭や軸のブレなどが確認できます。

## 成果が見えるから続けられる

スイングの傾向がグラフ化されるので、プレアナで練習するほどに確かなデータとなって表れます。たとえば、「ヘッドスピードを上げたい」「オープンフェースを直したい」など、課題を持って取り組めば、成果が見えるのでモチベーションの維持にもつながります。

### グラフ表示



### ヘッドスピード

早いほど飛距離が伸びます。グラフの線が右上がりになるのが理想的。

### スイングの軌道

まっすぐ飛ばすにはインサイドインで。グラフ中央で水平な線になるのが理想的。

### フェース角

まっすぐ、遠くへ飛ばすためにはスクエアで。グラフ中央で水平な線になるのが理想的。

### アタック角

ドライバーではアッパーブロー、アイアンではダウンブローが理想的。

## ゴルフ仲間との練習にも

プレアナでは、撮影したスイング動画から写真を書き出すことができます。書き出した写真の使い方はさまざま。練習以外の用途でも楽しめます。

### SNSやブログにアップ

スイング動画の1コマや16分割の連続写真を静止画として保存できます。保存した静止画はSNSやブログにのせて仲間にシェアできる。

### 写真プリント

スマホやタブレットのプリントアプリを使えば、クラウド経由で直接プリンターへデータを送信して印刷することも可能。自宅のプリンター以外でも出力できる。



非売品



Plane Analyzer Plus

プレーン アナライザー プラス

永井流

プレアナの  
活用ガイド