

皆様、こんにちは。ゴルフコーチの吉本巧です。

本日は、アイアンショットとドライバーショットの打ち方の違い・打ち分け方をご紹介します。

過去に一度は、

- アイアンとドライバーで打ち方を変えなければいけない。
- アイアンは縦にスイングして、ドライバーは横にスイングしなければいけない。
- アイアンは『上から打ち込むように』ボールを打ち、ドライバーは『横からはらうように』スイングしなければいけない。

などを聞いたことがあると思います。

一方で、

- アイアンもドライバーも同じようにスイングしなければいけない。
- 全てのクラブで同じようにスイングしなければいけない。

ということも聞いたこともあると思います。

これら2つの考えは全くの対極になります。一体、何が正しいのでしょうか？

本日はこの仕組みをご紹介します。

アイアンとドライバーの違い

最初に結論から申し上げます。

アイアンショットとドライバーでは、
●同じにしなければいけないポイント
と
●変えなければいけないポイント
の両方があります。

『同じにしなければいけないポイント』と『変えなければいけないポイント』の両方が存在するので、先ほどお伝えしたような様々な対極の定説が世の中に出回るようになりました。

そのため、アマチュア選手が誤解を受けるような表現も広まってしまい、アマチュア選手を混乱させてしまっています。

この混乱はアマチュア選手の状態の妨げとなってしまいます。

本日はこの中から、アイアンショットとドライバーショットで、
●変えなければいけないポイントをご紹介します。

ナイスショットするためのポイント

アイアンショットとドライバーショットで変えなければいけないポイントの中で最も重要なポイントは、ズバリバックスイングの引き方になります。

最初に結論から申し上げます。

アイアンショットとドライバーショットでは、バックスイングを同じように引いては（同じようにスタートしては）いけません。

このアイアンとドライバーでのバックスイングの引き方の違いをご紹介する前に、まずはナイスショットするためのバックスイングの引き方をご説明します。

ドライバーショットのアドレスを構えた状態はこのようになります。



アドレスで構えた状態のシャフトの延長線（**緑色線**）はこのようになります。



さらに、アドレスでのグリップの位置（赤色丸）はこのようになります。



バックスイング時には、グリップ（赤色丸）をシャフトの延長線（緑色線）上に引くことを意識してください。



アドレスで構えた状態からバックスイング始動後、シャフトが地面と平行のポジションまで、グリップ（赤色丸）をシャフトの延長線（緑色線）上に引くことを意識してください。



バックスイング時にグリップ（赤色丸）をシャフトの延長線（緑色線）上に引くことがナイスショットするために重要なポイントとなります。

このバックスイング時にグリップ（赤色丸）をシャフトの延長線（緑色線）上に引くことはドライバーだけではなく、全ての番手で同じとなります。



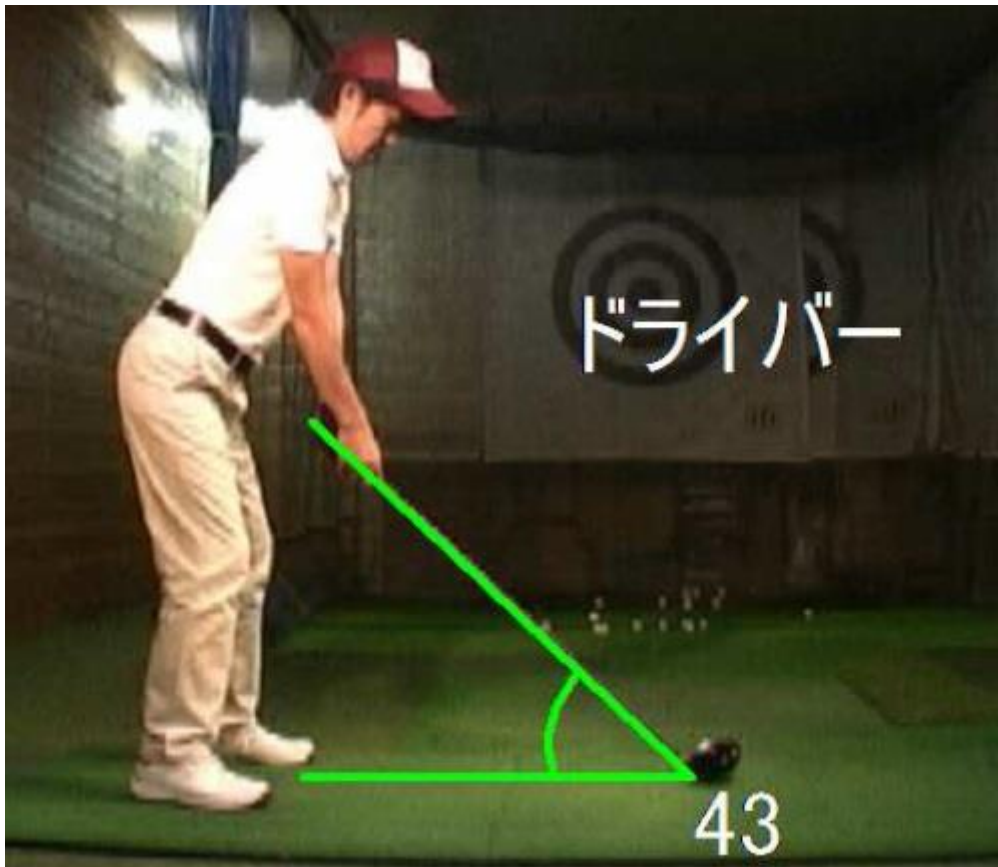
ドライバーとアイアンの違い

ここから、ドライバーとアイアンのバックスイングの引き方の違いをご紹介します。

ドライバーショットのアドレスを構えた状態はこのようになります。



アドレスで構えた状態で、シャフトと地面の角度は、
● 43度になります。



※この度数は、アドレスの構え方や腕の長さにより個人差があります。必ずドライバーで43度にならないといけないということはありません。

43度の方向にバックスイングする



つまり、ドライバーショットでは、バックスイング時にグリップを、
● 43度の方向（赤色矢印方向）へバックスイングするということになります。

このバックスイング時に、アドレスでのシャフトの延長線（緑色線）上にグリップを引くことは全ての番手で同じになります。

次に7番アイアンを見ていきましょう。
7番アイアンを後方から見るとこのようになります。

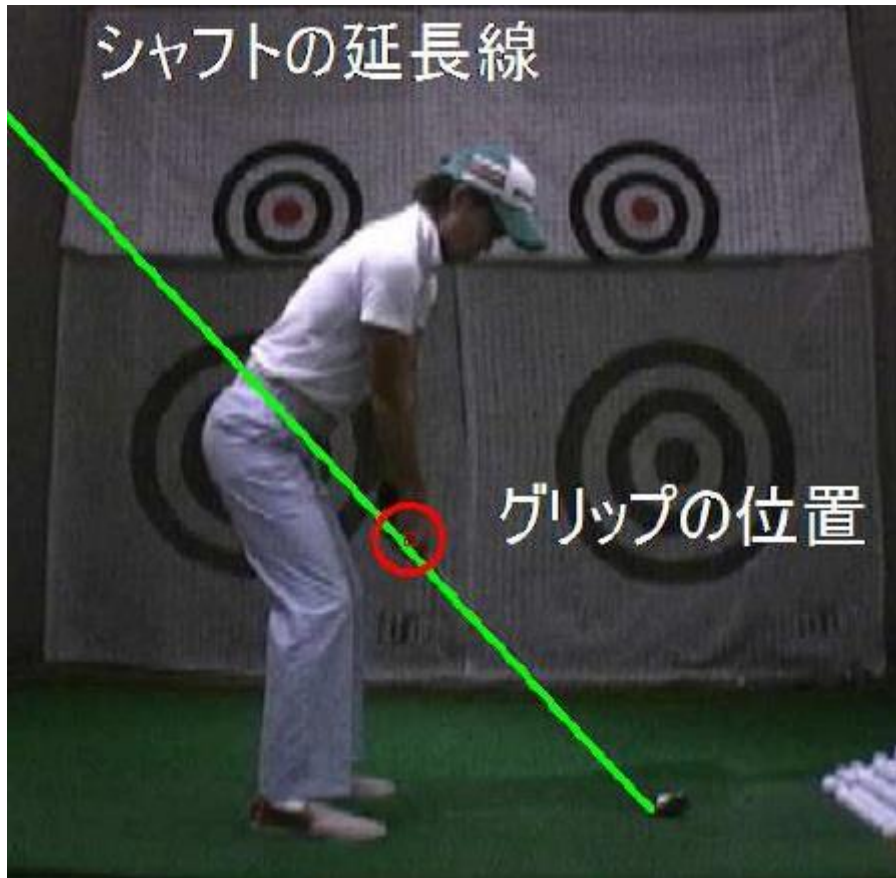


アドレスでのシャフトの延長線（緑色線）はこのようになります。

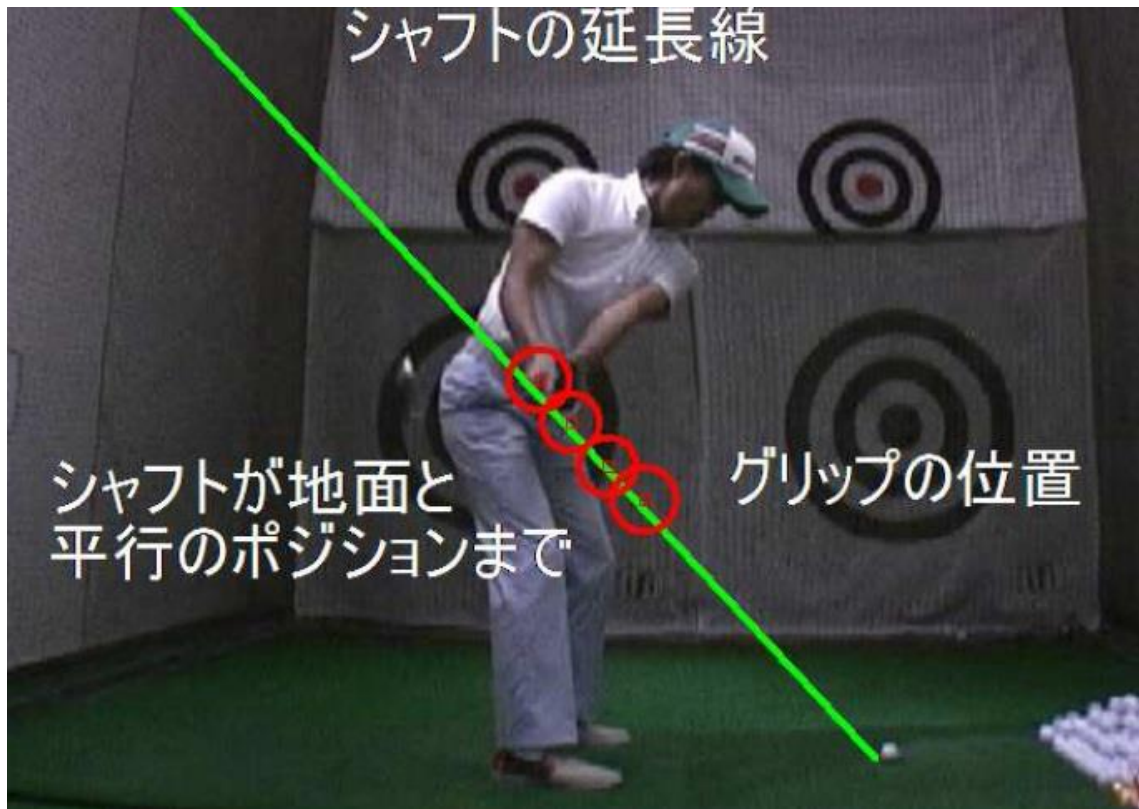


グリップの位置（赤色丸）はこのようになります。

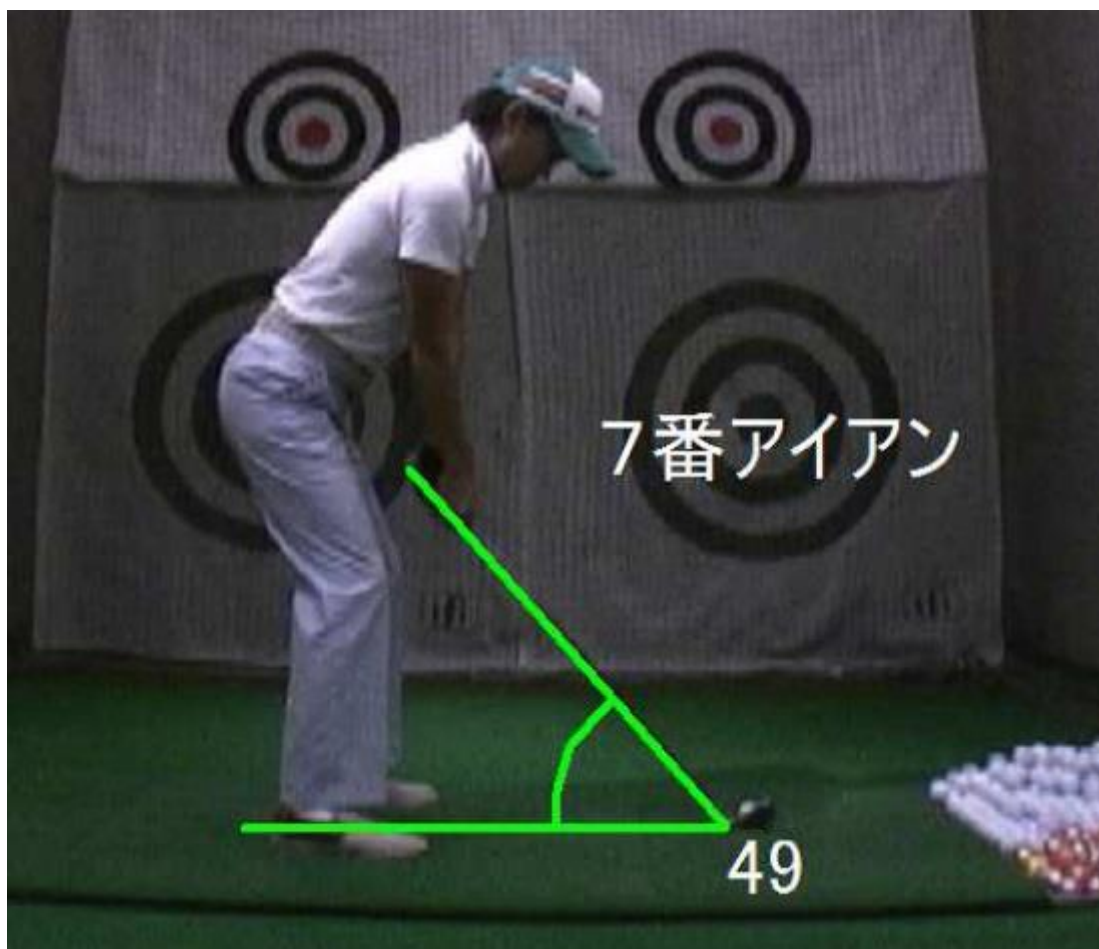
7番アイアンでも先ほどのドライバーと同じように、バックスイング時にはグリップ（赤色丸）をシャフトの延長線（緑色線）上に引くことを意識してください。



先ほどのドライバーと同じように、アドレスで構えた状態から、
●シャフトが地面と平行のポジションまで
グリップ（赤色丸）をシャフトの延長線（緑色線）上に引くことを意識してください。

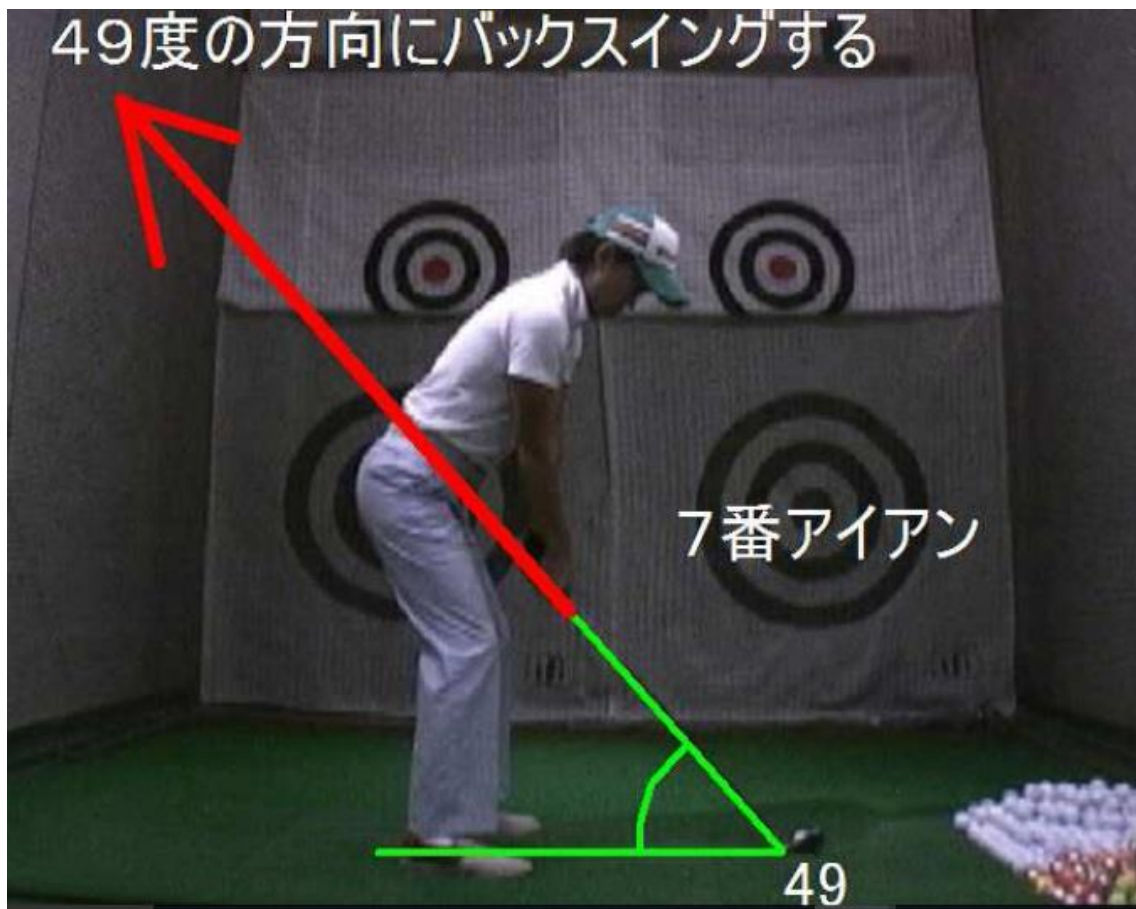


7番アイアンの場合、アドレスでのシャフトと地面の角度は、
● 49度になります。



※この度数は、アドレスの構え方や腕の長さにより個人差があります。
必ず7番アイアンで49度にならないといけないということはありません。

つまり、7番アイアンでは、バックスイング時にグリップを、
●49度の方向（赤色矢印方向）
へバックスイングするということになります。



先ほどのドライバーでは、シャフトと地面の角度は、

- 43度でしたので、
- アイアンのアドレスのシャフトと地面の角度のほうが、
- ドライバーのアドレスのシャフトと地面の角度よりも $(49度) - (43度) = 6度$ 大きいということになります。

このアドレスでのシャフトと地面の角度は、

- 番手が上がれば上がるほど（クラブが長くなればなるほど）、小さくなります。
- 番手が下がれば下がるほど（クラブが短くなればなるほど）、大きくなります。

バックスイングの上げ方の違い

まとめると、ドライバーでは、43度の方向（赤色矢印方向）にバックスイングする。

7番アイアンでは、49度の方向（赤色矢印方向）にバックスイングする。
ということになります。

つまり、7番アイアンのほうがドライバーよりも6度縦にバックスイングするということになります。



また、ドライバーのほうが7番アイアンよりも6度横にバックスイングするということになります。



これが、

●アイアンは縦にスイングして、ドライバーは横にスイングしなければならない。

と言われるようになった仕組みです。

バックスイングをあげる角度が縦になればなるほど、ダウンスイング時に腕やクラブヘッドが降りてくる角度も自然と縦になりやすくなります。

また、バックスイングをあげる角度が横になればなるほど、ダウンスイング時に腕やクラブヘッドが降りてくる角度も自然と横になりやすくなります。

そのため、

●アイアンは上から打ち込むようにボールを打ち、ドライバーは横からはらうようにスイングしなければいけない。

と言われるようになりました。

1番手による違い

先ほどはドライバーと7番アイアンで6度の違いがあるとお伝えしました。

この度数は、番手により比例して変動していきます。

この度数は、1番手変わるごとに約1度ずつ変動していきます。

先ほどの7番アイアンでは、シャフトと地面の角度が49度でしたので、49度の方向（赤色矢印方向）へバックスイングすることが理想とお伝えしました。

●1番手上がった6番アイアンの場合、この度数が約1度小さくなり、
（7番アイアンの49度） - 1度 = 48度の方向へバックスイングする。

●1番手下がった8番アイアンの場合、この度数が約1度大きくなり、
（7番アイアンの49度） + 1度 = 50度の方向へバックスイングする。
という感じになります。

これはSWのフルスイングからドライバーのフルスイングまで全て同じです。

なので、

- アイアンは縦にスイングする
- ウッドは横にスイングする

とスイングを2つに分けるとするのは良くありません。

バックスイングをあげる角度を、『アイアンは縦』と『ドライバーは横』という感じで2つに分けるのではなく、番手によって度数を比例させて調整していけるというのが理想です。

例えば、

- 4番アイアンはアイアンだから縦に振ろう
- 7番ウッドはウッドだから横に振ろう

という感じで『4番アイアンは縦に』『7番ウッドは横に』と分けてしまうのは良くありません。

4番アイアンと7番ウッドはクラブの長さが非常に近いクラブなので、スイングの軌道は非常に近いということになります。

過去に4番アイアンや5番アイアンはアイアンなので縦にスイングしようとしてナイスショットが出なかった。

ということはなかったでしょうか。

4番アイアンも5番アイアンもシャフトが長いクラブなので、7番アイアンなどのミドルアイアンやPWなどのショートアイアンよりも、スイングの軌道はウッドに近い軌道である横にしなければナイスショットさせることができません。

次回練習場へ行かれる機会があればぜひ試してみてください。

99 ゴルフスクール代表
吉本巧