

88歳で
200Y!

こかんが抜け飛ば

高松志門の

ゆるゆる打法

よう飛びますなあ。
負けそや

「力を体で消化できているから
パッと振り抜く感じがある」(志門)

止まってる球を打つから簡単だと
思つたら、奥が深い。

志門 若いときから鍛えてたか
ら身体能力が高いんやね。小柄だ
けど、尋常じゃない脚力を感じま
す。鷹巣南雄さんも以前は毎日
四股踏みで、今も別のトレーニン
グで下半身を鍛えて、フットワー
クで飛ばしている。アマチュアの
方も、長くゴルフをしたかったら
脚力は大事でしょうね。

鈴木 マッサージいくと、足腰
の筋肉を褒められます。

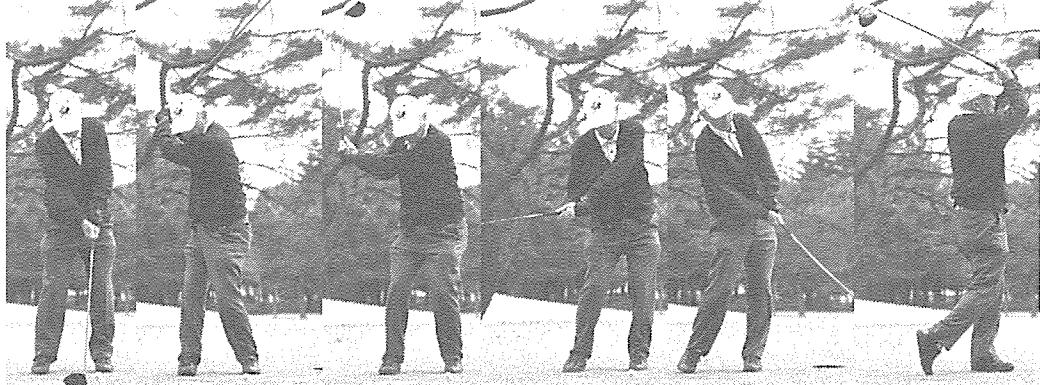
志門 鈴木さんのスイングは、
力を体全体が消化している感じ
です。手先とか一部だけに力がい
かないから飛ぶ。また、アイスホッ
ケーと手の動きは通じるものがあ
るせいか、球をコントロールす
る感覚も備わっています。そもそも
も無駄に力が入っていません。1年
でゴルフなんてできません。1年に
153回のラウンドも、ね。

鈴木 アイスホッケーは右利きが
左打ちをするのが普通なんです。
グリップエンドを利き手で持つて振
ります。

鈴木 無駄な動きを生む

志門 ところで最近、フックがき
つくなってしまうことがあります。

志門 やっぱり、鈴木さんにも
まだまだ「飛ばしたい」欲があ



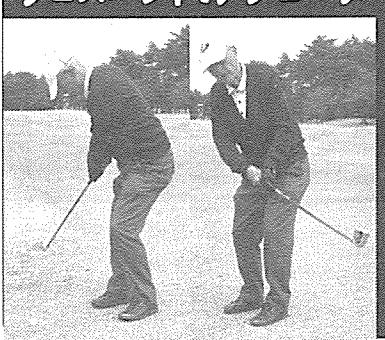
166cm、61kgの鈴木さん。どこかの部位にも力みがない。「コンパクトなトップでパッと振り抜く。インパクトで合わせる感じがないから飛ぶ」(志門)

ゴルフは
フォームだけ
じゃないです

ゆるゆるグリップが代名詞の高
松志門プロから「たまげた翁がおる
で!」との連絡が。はたして会つてみ
る、確かにすごい。そこには「力を
抜く」という、「ゴルフの大事が隠され
ていたのです。

鈴木さんに学ぶ
脱力・ショートゲーム 「パンチが入りにくい方法を自分で見つけたんがエライ!」

クロスハンドでアプローチ



パンチが入りにくい
ので、チャックリも
減る。「距離感は難
しいので、振り子
を大きくするイメー
ジで練習すれば安
定する」(志門)

左打ちのパッティング



アイスホッケーの
ステイックを振るイ
メージから取り組
んだ。右手が邪魔
する人はやってみ
るのもテたという。
「フェース面がブレ
ないのもエエです
よ」(志門)

志門 今回、皆さんに「これぞ、
力を使わんと飛ばしてる!」のモ
デルとしてぜひ紹介したい方がお
ります。88歳の鈴木昭久さんです。
鈴木 ここにちは、志門プロとの
出会いは2年くらい前。ほんとう
に「ゴルフの楽しさ」を教えても
らっています。

志門 こちらこそ、
ですわ。僕が変な球
を打つと一緒にくらい
の距離になるからア
ブナイ(笑)。まず、
鈴木さんは基礎体
力がすごい。

鈴木 褒め上手で
すね。あと1ヶ月で89歳ですが、
HCは15。一番よかつたのは50歳
くらいでHC7。私、40歳のとき
にゴルフを始めました。最初は
棚網良平さんに教わって。それ
まではアイスホッケーとテニスを
一生懸命やつてた。ゴルフなんて

るんやな（笑）。アマチュアによくある傾向ですが、飛ば

そうと力が入ってクラブをインに引きすぎているんです。すると

トップでクラブがひっくり返って、軌道を修正しようとまた

力が入り、ヘッドアップしたり、

フォローでクラブがアウト軌道に行き、チーピングのようなボールになる。怖くて左に振れなくなる

んです。クラブは「コンパス」みたいな動きをするのが肝心ですか

な調整をしないように

なった。

志門 力みが抜けたか

ら、力強い球が出るよう

ということだけです。志

門プロ、娘たちはいかが

ですか。

志門 お嬢さんたちは、

お父さんよりもゴルフ

するんですが、私がレッ

スンするのは、早く打て

ということだけです。志

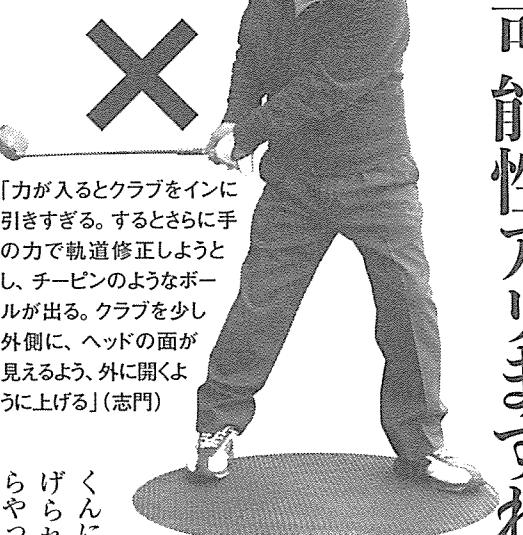
門プロ、娘たちはいかが

ですか。

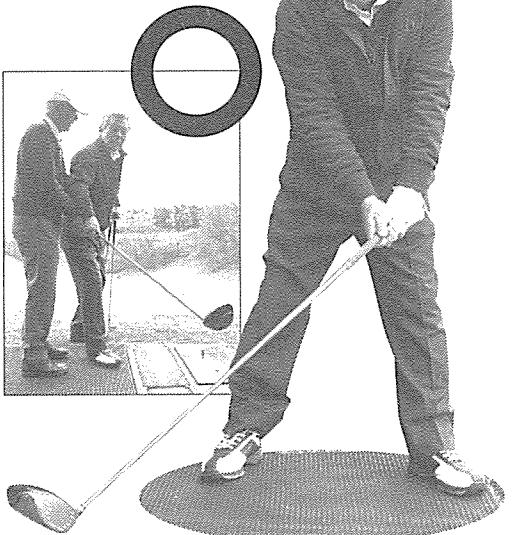
「力もとインに引きやすい。鈴木さん、まだまだ飛ぶ可能性ありますわ」（志門）

ら、左に振ることが大事。ヘッドを少し外側に上げる意識を持つことで、左に振つていける。ヘッドが被つてはダメで、面くように上げる感じで。最初は、スライスが出るくらいでエエんで

鈴木 確かに、そのとおりやつてみたら、曲がりそうにない感じになりました。フィニッシュで、変



「力が入るとクラブをインに引きすぎる。するとさらに手の力で軌道修正しようと、チーピングのようなボールが出る。クラブを少し外側に、ヘッドの面が見えるよう、外側に開くように上げる」（志門）



志門 力みが抜けてたか

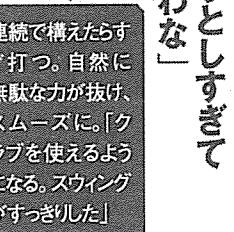
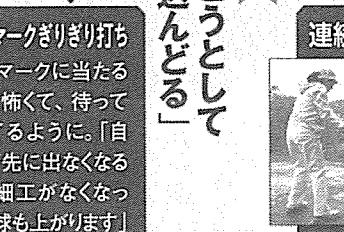
ら、コツを教えるので、

読者の方も参考にしてください。

鈴木 感じやか

ら、コツを教えるので、読者の方も参考にしてください。

鈴木 私は、エージシユートを100回以上出せていますが、ゴルフはひとりで来て若い人たちともプレーできる。テニスだと難しい。錦織圭くんにテニスしようと言つたら逃げられるけど、松山英樹くんならやつてくれるかもしれない。



「お父さんを見習つて！ 無駄な力をとることからやね」

鈴木さんのお嬢さんにも学ぶ

「考えすぎるから、力が入るんですねわ」（志門）

「練習は、ロングパットだけでエエ」



「短いパットばかり練習するのは最悪。打ち方とラインばかりを考え、そこで入らないと余計丁寧に打とうとしておかしくなる。ロングパットや端から端に打つて止める練習を。距離感がつかめる！」

「打ちたいところを見ながらアドレス」



「こう構えよう」としてアドレスしても、打ちたい球は出ない。「こう打ちたい」とイメージしてアドレスするから、エエ構えができる、打ちたい球が出るんですねわ」

「傾斜は“ボール右側”と決めておく」



「全部の傾斜でボールは右に置く。ダブル傾斜もある、いろいろパターンを持つとわからなくなる。左に置くと球を打ちに行きがちなので、当たる確率の高い右に置くと決めたらエエ！」

「上げたいときは、球の左を見て打つ」



「球の左側を見るクセをつける。特に左足下がりとか、ディボット跡など、ボールを上げたいときに。ボールの右側を見ると持ち上げようとしてダブリがちやね」

志門 鈴木さんの淡々としたプレーぶりが素敵だからですわ。結局、考えすぎてゴルフするから力も入る。僕の「ゆるゆるグリップ」は有名ですが、ゴルフへの向き合い方も「ゆるゆる」がエエ。たとえば、ヤードだけ見てゴルフしないこと。数字ばかり考えるから、キツチリ打とうとして力が入る。傾斜や風、グリーンのアンジュレーションなど外に神経を向ける。また、パッティングで構えたら素振りをしない。せつかくラインを読んで構えても、素振りしたらまた別のラインをつくることになる。

鈴木 1ホールだけ「8」とか大叩きすることも増えたんです。ダボを2つ打つて、もうエージショートはダメか、いや取り返そ、と思うと力が入つて大叩き。

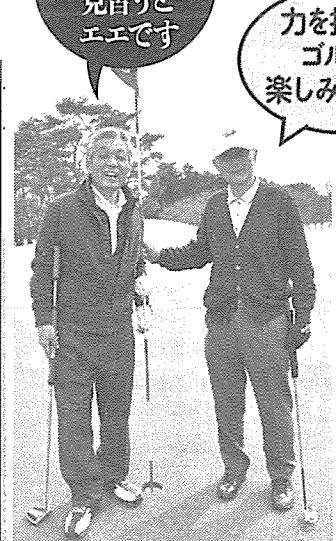
志門 3ホール刻みで考えたらエエ。18ホールを考えるとどこかで集中力が切れる。計算せず3ホールずつ一所懸命に。3ホール全部パーでも、忘れてまた次の3ホール。だけど、結局力が入つて、外したり。

志門 自分で嫌な感じがあ

皆さん、鈴木さんを見習うとエエです

力を抜いて、ゴルフを楽しみましょう

です。



鈴木 あとは、短いパットが残つたときいつたんマークするんだけど、結局力が入つて、外したり。

鈴木 グリップだけでない志門流ゆるゆるゴルフ

るときは、「お先に」がよい。人に打たされるんじやなくて、自分でいく。待つて間の緊張もなくなったり、外してもサバサバできます。鈴木 なるほど、打ち方以上に大事な話ですね。「アマチュアは普通に1mのパットを外す」と言つててくれたのもラクになつたなあ。

志門 思い込みは力みにつながります。プロだって、最後にテレビに映つて上位5人は皆、1mを入れますけど、下のほうは外して。鈴木 グリーン上で「うんこするな」というのもあります。傾斜や芝目は歩きながら見るようになります。

志門 4人とも便秘みたいに座り込んだりの見たことがあります。鈴木さん、言葉使いが悪くなつたの僕のせいやな（笑）。

鈴木 いいえ。とにかく志門プロと回るとゴルフが楽しくなる。すると力も抜ける。一石二鳥です。