

7 IMPACT FACTORS BY SHUICHI MUROYA



映像に惑わされず
感覚の土台を育てるミニ講座
～スイングを直す前に、“感じる力”を育てよう～

7 IMPACT FACTORS BY SHUICHI MUROYA

そのスイング、実際どう当たってますか？

こんにちは、室屋修一です。
最近ではスイング動画をスマホで撮影して、
スローで見たり、プロと比較したりするのが当たり
前の時代になってきました。

でも、こんなことを感じたことはありませんか？
「見た目は悪くないのに、なんか当たらない…」
そうなんです。

“綺麗なスイング”と“芯を食ったショット”は、別物
なんです。
僕はこれまでにプロ・アマ問わず、何千、何万とい
うスイング動画を見てきましたが、
**本当に上手い人というのは、「ズレに気づけて、
対応できる人」**なんです。

見た目のスイングの美しさではなく、
「どう当たったか」を身体で感じ取れているか？
それが実力の分かれ道です。

7 IMPACT FACTORS BY SHUICHI MUROYA

スイング動画の罫：「“見た目”のよさとスコアは比例しない」

今の時代、スイングの見た目に惑わされている人がとても多いと感じます。

動画を見ては「かっこよく振れてるか」「トップの形はプロっぽいかな」と気にするけど…

「その動画、芯に当たってる音してますか？」
これ、意外と見落とされがちです。

スイングの“かっこよさ”と、“スコア”や“安定感”は直結しません。

逆に、少し不格好でも打点が安定していて、球の質が一定であれば、

スコアはしっかりまとまってきます。

動画は参考にはなるけど、それが自分の“感じる力”を育てているか？

そこが、動画時代の落とし穴です。

7 IMPACT FACTORS BY SHUICHI MUROYA

**芯に当たらない → スイングを直す…は、逆効果の
典型例**

よくあるパターンです。

「最近芯に当たらないな」

→ 「たぶんスイングが悪いんだ」

**→ 「YouTubeで“スイング改造”を調べて真似して
みる」**

→ 「しばらく当たるが、また崩れてくる」

→ 「別の動画で…」 という無限ループ。

でも、実はここで最初に立ち止まってほしい。

「そもそも、自分はどこに当たったか感じられているか？」

**感覚のセンサーが育っていない状態でスイングをい
じると、再現性がどんどん下がります。**

スイング改造を活かすにも、

**まずは「ズレに気づける力」 = 感覚の土台が必要
なんです。**

7 IMPACT FACTORS

BY SHUICHI MUROYA

感覚の土台は、今のスイングで育てられる

「じゃあ感覚って、どう育てるの？」と思いますよね。

答えは意外とシンプルです。

フォームはそのままで大丈夫。

その代わりに、“どこに当たったか”を感じ取ろうとしてみてください。

ポイントはこの3つです：

- 音を聞く（芯に当たったときの「カシュッ」という軽い音）
- 手応えを感じる（芯は“スッと抜ける”、ズレると“ドン”と重い）
- 弾道を見る（ミスヒットは球筋にもハッキリ表れる）

7 IMPACT FACTORS

BY SHUICHI MUROYA

つまり、
「観察 → 感じる → 推測する」を繰り返す。

これが“打点感覚”の育成であり、ズレのセンサーを鍛える練習になります。

今のスイングのままでもOK。
まずは「気づく力」を育ててみましょう。

7 IMPACT FACTORS

BY SHUICHI MUROYA

つまり、
「観察 → 感じる → 推測する」を繰り返す。

これが“打点感覚”の育成であり、ズレのセンサーを鍛える練習になります。

今のスイングのままでもOK。
まずは「気づく力」を育ててみましょう。

7 IMPACT FACTORS

BY SHUICHI MUROYA

実力の差は「ズレへの対応力」にある

本当に安定したゴルファーは、

- 2～3球打っただけで芯を捉え、
 - さらに数球で方向性も合わせてくる
- …という感覚の修正力を持っています。

これは、日々の練習で「感じて→修正する」を繰り返してきたからこそ。

スイングが綺麗だからではなく、“ズレに気づく力”があるから対応できるんです。

一方で、「感覚」が育っていないままスイングだけいじってきた人は、

- どこがズレているかも分からない
 - なぜ当たらないのかも分からない
 - その結果、スイングを毎回変えるしかなくなる
- という迷子状態に陥ります。

7 IMPACT FACTORS

BY SHUICHI MUROYA

まとめ：「感じる力」が、すべての土台になる

感覚の土台が育てば、

フォーム改善も、練習効率も、ラウンドでの修正力もすべて変わります。

- 「どこに当たったか」
- 「なぜそう飛んだか」
- 「次は何を修正するか」

この3つが自分で考えられるようになれば、

もうスイング動画に振り回されることもありません。

上達の入り口は、“見た目”ではなく“感覚”です。

まずは、自分の今のスイングのまま、

1球1球の“当て感”に意識を向けてみてください。

その積み重ねが、スイングを、スコアを、そしてあなたのゴルフを根本から変えていきます！