

7 IMPACT FACTORS

BY SHUICHI MUROYA



「“音”で打点を磨く：
芯に当たったときだけ聞こえる“音”
を武器にする方法」

7 IMPACT FACTORS

BY SHUICHI MUROYA

 はじめに——“音”という、もうひとつのセンサー

ゴルフでは「打点を見て確認する」ことが多いですが、実はもっと繊細で即時性の高いセンサーが存在します。

それが、「音」です。

芯に当たったときだけ聞こえる“気持ちいい音”
—あの音を、自分で感じ取れるようになることが、
上達の分かれ道になります。

この講座では、

「音に注目することで、どんな変化が起きるのか？」

「どう練習すれば“音”でゴルフが良くなるのか？」

を、具体的にお伝えします。

🎯 セクション1 | 芯の音とは何か？——打点と音の関係

芯に当たると、打球音は明確に変わります。

- 芯＝「ドン」「シュパッ」など重たく締まった音
- ヒール側＝こもった「シュッ」
- トゥ側＝弾きすぎた「カン」

音の違いは、打点の違いそのもの。

つまり「音を聞く」ことは、「打点を知る」ことに直結します。

🎯 セクション1 | 芯の音とは何か？——打点と音の関係

芯に当たると、打球音は明確に変わります。

- 芯＝「ドン」「シュパッ」など重たく締まった音
- ヒール側＝こもった「シュッ」
- トゥ側＝弾きすぎた「カン」

音の違いは、打点の違いそのもの。

つまり「音を聞く」ことは、「打点を知る」ことに直結します。

🔍 セクション2 | なぜ“音”が感覚を育てるのか？

音は「意識しなければ気づけない情報」です。

でも、意識するだけで脳はすぐに“パターン認識”を始めます。

- いい音を「記憶」する
- 音がズレたときに「違和感を持つ」
- その「違和感を修正する動き」が生まれる

この一連の流れが、
見た目ではなく“感覚で直す”力になります。

セクション3 | 音を活かす3ステップ練習法

✓ STEP1 | 録音して聞いてみる

スマホをバッグに入れて録音し、あとで自分のインパクト音を聞き比べてみましょう。

自分の「いい音」がどんなタイミングで出ているかに気づけるはずです。

✓ STEP2 | 目を閉じて1球練習

視覚情報を遮断して、音と手応えだけで“いい当たり”を判定してみましょう。

意外とズレに気づけるものです。

✓ STEP3 | 音の違いを言語化する

「今のは軽い音だった」「響いた」「こもった」など、音の印象を毎球書き出していくことで、感覚が育ちます。

セクション3 | 音を活かす3ステップ練習法

✓ STEP1 | 録音して聞いてみる

スマホをバッグに入れて録音し、あとで自分のインパクト音を聞き比べてみましょう。

自分の「いい音」がどんなタイミングで出ているかに気づけるはずです。

✓ STEP2 | 目を閉じて1球練習

視覚情報を遮断して、音と手応えだけで“いい当たり”を判定してみましょう。

意外とズレに気づけるものです。

✓ STEP3 | 音の違いを言語化する

「今のは軽い音だった」「響いた」「こもった」など、音の印象を毎球書き出していくことで、感覚が育ちます。

💡 セクション4 | 注意点とよくある誤解

- 音を気にしすぎて「音だけを狙う」と、スイングが崩れます。あくまで感覚の手がかりとして使いましょう。
- シャフトやボール、打つ場所（人工芝 or 土）でも音は微妙に変わります。自分の“いつもの環境”で音を覚えるのがコツ。

7 IMPACT FACTORS

BY SHUICHI MUROYA

← END セクション5 | 音を聞けるゴルファーになると、 何が変わるか？

- 無意識に“芯”を追えるようになる
- ミスの原因を即座に感知できるようになる
- 練習の濃度が変わる
- 再現性が上がる（ように見える）

フォーム改善では得られなかった
「感覚の芯」が、自分の中に育っていきます。

7 IMPACT FACTORS

BY SHUICHI MUROYA

まとめ

音を聞くことは、
“感覚で打つ”
ことへの第一歩です。

「今の音、よかったな」

そう思えるショットを、
ラウンドで1球でも多く出すために。

今日から、“音のセンサー”を働かせてみませんか？