

4KEYS 4 BETTER GOLF
BY SHUICHI MUROYA

「基礎」と「基本」
ゴルフスイングの“本質”
を見失わないために

A silhouette of a golfer in mid-swing, positioned on the right side of the page. The golfer is wearing a cap and is captured in the follow-through phase of a golf swing. The background is a blurred image of a golf course with green grass and a flag on a pole in the distance. The entire scene is overlaid on a large, diagonal, olive-green shape that cuts across the page from the bottom left towards the top right.

✓ 「正しいスイング」に迷子になる前に

ゴルフをやっていると、
つい“正しい形”を探したくなります。

「このグリップが良い」「トップはここ」「右肘はこの角度」…

そんな情報で頭がいっぱいになり、結果的に振れなくなる人も少なくありません。

でも本当に大切なのは、

- ・ 「どう振るか？」ではなく「どう当たるか？」
- ・ 「どんなスイングか？」ではなく「どんなインパクトか？」

という視点。

この講座では、

ゴルフスイングを根底から見直すために、僕が大切にしている2つの定義、

■ 基礎＝テンポ・タイミング・バランス

■ 基本＝振りたい速さで、当てたいところに当てて、フェースを狙った方向に向ける

をベースに、「再現性のあるインパクトづくり」へ導くヒントをお伝えします。

🧱 1 | なぜ、理論に振り回されてしまうのか？

ゴルフレッスンや雑誌記事の多くは、
“形”に焦点を当てすぎている傾向があります。

けれど、

その“形”は本来「目的（ナイスインパクト）」を実現する
ための“手段”のはず。

- ・ シャローに下ろす
- ・ 手元を低く保つ
- ・ スクエアフェースに構える

こうしたアドバイスも、

それが「打点」と「フェース向き」に効果を及ぼす
なら有効です。

でも、それができても“再現できない”なら意味がない。

つまり、目的と手段の逆転が、

ゴルファーを迷子にさせていると思っています。

🎯 2 | 「基本」とは何か？再現すべき“3つの要素”

僕が考えるゴルフの「基本」は、
以下の3つをインパクトで再現すること。

1. 振りたい速さで
2. 当てたいところに当てて
3. 飛ばしたい方向にフェースを向ける

この3つが揃って初めて「ナイスショット」になります。

「きれいなトップ」や「シャローなプレーン」
が目的ではなく、

あくまで芯を食い、狙った方向に飛ばすためのツールでしかない。

その“結果”が伴わないなら、どんな見た目も評価に値しないですよ。

⚖️ 3 | 「基礎」とは何か？再現性を支える“3大要素”

基本を再現するために必要なのが「基礎」です。
僕はこの「基礎」をこう定義しています。

- ✓ テンポ
- ✓ タイミング
- ✓ バランス

どんなに素晴らしいスイング理論も、
この3つが整っていなければ安定しません。

- ・ テンポが崩れると、打点がバラつく
- ・ タイミングがズレると、フェースが狂う
- ・ バランスが崩れると、すべてが台無しになる

つまり、「基礎」とはスイング理論以前の、動作の土台のことなんですね。

🏌️ 4 | 芯を食うスイングの正体は「感覚の内在化」

多くのゴルフコーチ（僕も含めて）は、
2～3球打てば芯に当て、
さらに数球で方向も整います。

これは**「感覚の基準」が体内にあるから**です。

- “いつも通り”のテンポ
- “ここで切り返す”というタイミング
- “この軸感”のままバランスを保ってフィニッシュ

これらが整っているからこそ、
スイングを多少崩しても「結果」が整ってくる。

つまり、

「再現性のあるナイスインパクト」は、感覚と基礎に支えられているということです。

🔄 5 | 再現性＝スキル。偶然性＝一発芸

スイングの評価は

「見た目」ではなく「当たり方」で決まるべきです。

- 一度きりのナイスショット：一発芸
- 何度でも再現できるショット：スキル
-

この違いを生むのが、「基礎」と「基本」です。

だから僕は、

スイングの善し悪しをチェックするとき、

1. 打点はどうか？
2. フェースの向きはどうか？

だけを見るようにしています。

👉 6 | 練習の視点を「形」→「感覚」へ

現代ゴルフは“映像の時代”です。

でも、
動画でスイングを見ても、
感覚がなければ再現できません。

だから練習では、

- 見た目よりも「音」や「打感」に注目
- スロー再生よりも「タイミングの違和感」に敏感に
- “感覚の再現”にフォーカスする練習メニュー（プレッシャー練習・1球勝負など）

を意識することが大切です。

✔️ まとめ | 形を整えるな。インパクトを再現せよ

最後に、この講座のまとめです。

📌 「本質的な基本」とは：

- ふりたい速さで
- 当てたいところに当て
- 飛ばしたい方向にフェースを向けること

📌 「そのための基礎」とは：

- テンポ
- タイミング
- バランス

この2つが噛み合えば、どんな理論も生きてくるし、逆にこれが崩れていれば、どんな理論も“効かない”。

形ではなく感覚。

見た目ではなく再現性。

一緒に、再現性のあるナイスインパクトを自分の中に育てていきましょう！！