

4KEYS 4 BETTER GOLF
7IMPACT FACTORS
BY SHUICHI MUROYA



スイングは変えられる
“戻らない変化”
を起こすステップと戦略

“一時的な変化”で終わらせない、
スイング改善の新しいやり方

はじめに | 「変わらない」は勘違いかもしれません

こんにちは、室屋修一です。

「スイングを変えたいけど、どうしても戻ってしまう」
「わかってるのに、打つと同じ動きになってしまう」
「レッスンではできたのに、コースで出ない」

こんな声を、私は何度も聞いてきました。
そしてそのたびに、ある確信が深まっていきました。

「変わらない」のではなく、「変え方を知らない」だけだ。

この本は、そんなゴルファーのために書きました。

スイングというのは、ある意味「習慣のかたまり」です。
何年も、何千球も積み重ねたその動きには、強い「引力」があります。
つまり、それを無理やり変えようとしても——
たった1つのレッスン、たった10球の練習、たった1ラウンドでは、戻るのが
当たり前なんです。

でも、もしその「引力」を段階的にゆるめていき、
脳や身体が自然と“新しい動き”を選ぶような練習プロセスがあったら？

私は、レッスン現場でその方法をずっと試し続けてきました。
そして実際に、「5分前までできなかった動き」が突然できるようになる瞬間
を、何度も目にしてきました。

この本では、そんな「変化を起こす仕組み」のすべてを整理してお伝えします。

スイングのコツではなく、スイングを変えるための考え方と方法の本です。

- 「意識をどう使えばいいのか」
- 「なぜ練習場でできてもコースで戻るのか」
- 「どこでつまずいているのか」をどう見抜くのか
- 「どうすれば、変化が“定着”するのか」

それらを体系立てて、10のステップやコーチングの工夫としてお届けします。

これから紹介する方法は、誰にでも実践できます。
必要なのは、特別な運動能力でも、才能でもなく、

「変化には段階がある」と知って、試してみようとする姿勢だけです。

“変わる”という実感を、あなたの練習にぜひ取り戻してください。
本書がそのきっかけになれば、嬉しく思います！！

室屋修一

本書の前提:「変化を支える土台」が必要です

これからご紹介する方法は、誰にでも実践できます。
でもひとつだけ、前提条件があります。

それは、どのクラブでも「ある程度共通したテンポ・タイミング・バランス」でスイングできることです。

たとえば――

- ドライバーだけ急に速くなる
- アプローチでだけフィニッシュが崩れる
- 番手ごとにテンポがバラバラ

このような状態では、どんなに正しく変化のステップを踏んでも、「再現性」が安定しません。

ですので、まずは第0章で“土台”を整える練習からスタートしてください。

第0章 | “基礎”が揃わなければ、変化は定着しない

—テンポ・タイミング・バランスを整える練習法

「スイングを変えよう」としても、なぜかすぐに戻ってしまう。

そもそも狙った形すら再現できない——

そんな方に共通するのが、「テンポ」「タイミング」「バランス」の土台がまだ揃っていない、という問題です。

たとえば、

- ドライバーは速く振れるけど、アイアンだと急にスローモーになる
- 7番アイアンと9番アイアンで、タイミングの取り方が毎回違う
- アプローチではバランスが崩れてフィニッシュで止まらない

このような状態では、どんな“変化のステップ”を踏んでも、それ以前に動きがブレてしまいます。

この章では、本書の内容に取り組むための“助走”として、各番手共通のテンポ・タイミング・バランスを整えるための練習法をご紹介します。

テンポ・タイミング・バランスとは何か？

✓ テンポとは、「スイング全体のリズム」です。

ゆっくり構えて、ゆっくり振るのか？

早く切り返して、鋭く振るのか？

クラブごとにテンポがバラバラになっていませんか？

✓ タイミングとは、「力を出すタイミング」「切り返しの間合い」です。
力の出しどころがズれていると、スイングは毎回違う顔をします。

✓ バランスとは、「スイング中に崩れないこと」「フィニッシュで止まれること」です。

インパクトが良くても、フィニッシュでグラグラしていたら再現性は生まれません。

こんな症状がある人は、まずこの章から

- 番手ごとにスイングのリズムが変わる
- フィニッシュで止まれず、体勢が崩れる
- 練習場では良いが、ラウンドでテンポが崩れる
- 「どのクラブでも同じように打て」と言われてピンとこない

こうした方は、スイング以前に“基礎の型”が揃っていない可能性が高いです。

「テンポ・タイミング・バランス」を整える練習法

ドリル① | フィニッシュ静止チェック

目的: バランスとテンポの確認

- 7番アイアンで軽めのスイングをする
- インパクト後、3秒間フィニッシュで止まる
- 崩れたり、グラついたらNG
- 成功したら、番手を1本ずつ変えて同じことをする

👉 7I → 9I → PW → ドライバーの順で、テンポを変えずに振れるかが鍵。

ドリル② | テンポ数えスイング

目的:テンポとタイミングの安定

- 素振りで「1・2・3」でリズムをとる
(例:テークバックで「1」、切り返して「2」、インパクト～フォローで「3」)
- 実際のスイングでも心の中で数える
- 番手が変わっても、リズムは一貫させる

👉 ドライバーになったとたん「1...2...3ッ!」と急加速していないか?

ドリル③ | チップスイング連続3球

目的:リズムとバランスの再現性

- 小さな振り(チップショット感覚)で連続3球打つ
- 毎回リズム・タイミング・フィニッシュを揃える
- できたら1番手上げて同じリズムで繰り返す

👉 小さな動きは「無理な操作」を減らしてくれる。

ドリル④ | スローモーション素振り

目的: タイミングと感覚の調整

- わざと3倍くらい遅いスイングを素振りで行う
- バックスイング、切り返し、フォローまで「止まりそうなくらい」ゆっくり
- スムーズに流れなければ、どこかに力みがある証拠

👉 「急ぎ癖」を可視化するための練習。

まとめ: 整った“基礎”が、変化の定着を支える

「どの番手でも、似たようなテンポで、タイミングよく、バランスよく振れる」
この状態があるからこそ、動きの変化が乗っかる“台”ができます。

逆に、テンポもバラバラ、フィニッシュも崩れている状態では、
「変わるためのステップ」以前に“同じ動きを繰り返す”ことができません。

焦らず、まずは基礎の確認から。

1日10球でもいいので、「揃える練習」を取り入れてから本編に進んでください。

第1章 | 変化は段階で起こる——9ステッププロセスで「できる」に変える

「スイングを変えるって、こんなに難しかったっけ？」

これは、多くのゴルファーが一度は感じたことがある疑問だと思います。
練習場ではできていた動きが、コースに出た瞬間にすっかり消え去ってしまう。

頭ではわかっているのに、体が勝手に“いつものスイング”を再現してしまう。

それはあなたの意思が弱いわけでも、集中力が足りないわけでもありません。

単純に、「変化が起きるにはステップがある」ということを知らなかっただけです。

① 多くのゴルファーが陥る“ワープ思考”

アマチュアにありがちな失敗はこれです：

レッスンで習う → すぐにコースで試す → 失敗して「やっぱり無理」

これはいわば「ステップ0からステップ10に一気にジャンプする」ようなもの。

上達には段階があります。それをすっ飛ばすと、古いパターンに引き戻されるだけです。

では、どんなステップを踏めばいいのか？

私が普段レッスンで使っている、9つのプロセスを順番にご紹介します。

Step 1 | アンカップリング(切り離し)

まずやるべきは「ターゲット」「結果」「ボール」を意識から外すこと。

脳は無意識に「ターゲット=いつもの打ち方」を紐づけていて、これが一番強い引力になります。

だから最初は、ボールを置かずに、ただ「動き」だけをやってみる。

見た目は地味ですが、ここからすべてが始まります。

Step 2 | 「何を変えたいのか」を1つに絞る

ありがちなのが、「左腕を高く上げたい」「体重移動もしたい」「もっとフェースを閉じたい」など、同時に3つも4つも意識してしまうケース。

変化には集中が必要です。

まずは「今回のテーマはこれ！」と1つに決めてください。欲張り禁止。

Step 3 | 頭の中でイメージできるか？

意外とここが曖昧な人が多いです。

「左腕を高く上げたいんですね」と言って、その動きを見せてもらおうと...あれ、全然違う。

本人が正しくイメージできていないと、動きは絶対に変わりません。

「言葉で説明できる」「目を閉じてイメージできる」ことが大事です。

Step 4 | 動きを分解して練習する(チャンキング)

いきなりフルスイングでやろうとしないこと。

- ・スローに
- ・途中で止めて
- ・半分だけのスイングで
- ・ステップごとに区切って
- ・チップショット感覚で

など、「小さく、遅く、止めて、確認する」練習が効果的です。

Step 5 | ボールを加えても、動きを守る

ここが最大の関門。

素振りでは完璧だったのに、ボールを置いた瞬間、脳が「元のスイング」を再生する。

だからここでは、結果より動き優先。トップでもスライスでも構いません。

「正しい動きを守れたら合格」というルールに、自分で切り替えましょう。

Step 6 | 流れやスピードを戻していく

動きが安定してきたら、スムーズに、スピーディにしていきます。

いきなり全開に戻すのではなく、60%→80%→90%...と徐々に。

この「流れの戻し方」が丁寧な人ほど、変化は定着します。

Step 7 | ターゲットを戻す

ここも戻りやすいステージです。

狙うべき目標(ピンやフェアウェイ)が加わると、脳は「いつもの打ち方で当たたい!」と引き戻しにかかります。

そこでまた少し戻って練習を繰り返す。「行きつ戻りつ」こそが正しい進み方です。

Step 8 | プレッシャーを加える(練習場ゲーム)

- ・「10球中7球成功で合格」
- ・「20ヤード幅に入ったらOK」
- ・「左右5ヤード以内にキープ」

など、遊びながら緊張感を加える。

こうすることで「実戦モード」でも動きを守れるようになっていきます。

Step 9 | コースで試す／試合で使う

ここまで来て、ようやく「変えた動きを使ってプレーする」段階です。

1回でうまくいくとは限りません。

でも、練習場と同じルールをコースでも守れば、次第に動きは“自分のもの”になっていきます。

「できる」のは、ステップを知っている人だけ

スイングの変化は、“奇跡”ではなく“段階”です。

今までできなかったのは、それぞれのステージを飛ばしてしまっていただけかもしれません。

どの段階で引っかかっているか？
どこに戻れば、また進めるか？

この9ステップは、それを見つける“地図”になります。

次の章では、さらに「10ステップの構造」で、もっと実践的に変化を積み上げる方法をお伝えしていきます。

第2章 | 本当の変化とは？—10ステップで無理なくスイングを変える方法

「理屈はわかってる。でもできない」

「頭ではイメージできてる。でも体が動かない」

そんな経験、あなたにもあると思います。

実はそれ、よくある話です。

なぜなら、多くのゴルファーが“変化は一瞬で起きるもの”だと勘違いしているからです。

✗ スイング改造にありがちな“失敗の流れ”

アマチュアがやってしまいがちなパターンは、こんな感じです：

- スイングの指摘を受ける
- 「なるほど！」と納得する
- 練習場で10球くらい試してみる
- すぐにコースで試す
- 結果が出ない
- 「やっぱり自分には無理だった」

...これ、**変わらなかったのではなく、「変え方を知らなかっただけ」**です。

✓ 本当の変化を生む10ステップの道のり

ここでは、私が実際のレッスンでも使っている変化を定着させる10段階のプロセスを紹介します。

これは、スイングの動きだけでなく「当て方」や「インパクトの質」を変えたいときにも活用できます。

STEP 1 | アンカップリング(外部要素を切り離す)

まずはターゲット、結果、ボールすべてを排除します。

ボールがあると、無意識に「当てに行こう」としてしまう。

ターゲットがあると、「いつものスイングで方向を合わせよう」としてしまう。

だから、最初は素振りのみ。動きそのものに集中できる状態を作るのが先決です。

STEP 2 | 「何を変えるのか」を明確にする

曖昧なまま練習を始めていませんか？

「ちょっと全体的に変えたい」ではダメです。

変えたいのは「左腕の高さ」なのか、「プレッシャー移動」なのか、1つに絞って言語化しましょう。

STEP 3 | 説明できる？イメージできる？

変化を起こすには、「これから何をするのか」を明確にイメージできることが大前提です。

あなたは、コーチに説明できるくらいには動きを理解していますか？
できていなければ、それは“変われる準備”ができていないということ。

STEP 4 | スイングを小さく・遅く・止めて練習

ここからが本番です。

- トップで止まる
- インパクト前で止める
- 小さなスイングで繰り返す
- 「ステップ→ヒット」型で区切る
- バンプドリル(トップで形を作って小刻みに揺らしてから打つ)

こうした方法を使って、とにかく動きを確認しながら覚える。

STEP 5 | ボールを加える(でも、結果は気にしない)

このステージがもっとも“戻りやすい”ところです。

せっかく新しい動きが入ってきていたのに、ボールを前にした瞬間、「元のスイング」が顔を出す。

だからこそ、結果は一切無視！

打球がトップでもシャンクでもOK。

大事なのは「新しい動きをやりきれたか」です。

STEP 6 | 流れとスピードを戻していく

動きが安定してきたら、段階的にスムーズにしていきます。

- ゆっくり → 少し速く → ほぼ通常スピードへ
- 途中の停止 → 小さな流れ → 完全な流れへ

この「戻し方」が丁寧だと、**“戻らない動き”**が育っていきます。

STEP 7 | ターゲットを戻す（意識を分散させすぎない）

いよいよターゲットを戻します。

でも注意すべきは、「ターゲットに意識が持っていかれすぎない」こと。
意識が外に向かうと、内側の動きがブレ始めます。

もしここで失敗が増えたら、1～2段階戻ってOK。“行きつ戻りつ”で調整しましょう。

STEP 8 | プレッシャー（ゲーム要素）を加える

ここでは練習場での“課題ゲーム”を導入します。

- 「この幅に5球中3球入ったらクリア」
- 「1発勝負でフェアウェイに乗せる」

- 「8番アイアンで90ヤード狙い、誤差5ヤード以内」など

こうした軽いプレッシャーを乗り越えながら、変化を安定化させます。

STEP 9 | コースでプレーする(でも意識は持ち続ける)

ここでようやく実戦に持ち込みます。

重要なのは、「コースでも動きへの意識を続ける」こと。
完璧を目指さなくていい。意識して守るだけで意味があるんです。

STEP 10 | 競技で使う(意識の最終ステージ)

最終段階。プレッシャーが最大にかかる状況下でも、新しい動きを出せるか？

このステージでは、「やってきたことを信じて、打つだけ」です。
もしできなくても大丈夫。そこからまたSTEP7や8に戻ればいい。



“行きつ戻りつ”でいい。それが「本当の上達」

10段階と聞くと「大変そう」と思うかもしれません。

でも安心してください。この10ステップは一方通行ではなく、行ったり来たりしながら進むものです。

ひとつの段階で引っかかったら、2つ前に戻って整えてから、また進めばいいんです。

変化は“直線”ではなく、“螺旋階段”のように積み上がっていきます。

次の章では、「変えられない」と思い込んでしまう本当の理由について掘り下げていきます。

意外なほど多くの人が、「実はすでにできているのに、できていないと錯覚している」んです。

第3章 | 「できない」の正体を暴く—実はもう“できている”かもしれない

「どうしてもできないんです」

「何回やっても変わらないんです」

レッスン現場で、私はこの言葉を何百回と聞いてきました。
でも実は、この「できない」には、2種類あるんです。

✕ 本当の「できない」

→ 身体的にその動きがどうしても不可能。怪我や可動域の制限がある場合など。

? 思い込みの「できない」

→ すでにできているのに、「結果」が悪いせいで“できてない”と勘違いしている。

実は後者のほうが、圧倒的に多いんです。

あなたも「できない」ではなく、「できていることに気づいていない」だけかもしれません。

✓ 本当に“できていない”か、まずチェックすべきこと

✓ 1 | 素振りでできているか？

まず確認するのは「素振りやスローモーションでは、その動きができていますか？」

これができていれば、動きを再現する技術的な能力や身体的な制限はないということ。

つまり、問題は技術じゃなくて、心理や無意識の反応にあるんです。

✓ 2 | “できているけど結果が悪い”だけでは？

たとえば「左腕を高く上げる」動きを練習しているとします。

その動きはできているのに、トップやダフリが出る。

すると多くの人は、

「あ、やっぱりこの動きダメだわ」

と結論づけてしまいます。

でもちょっと待ってください。

それ、**「動きが正しくできていない」のではなく「他の部分とのマッチングがまだ合っていない」**だけです。

✓ 3 | 結果と動きを混同していないか？

- 動きが変わったのに → 結果が悪い → 「やっぱり前のスイングに戻そう」と判断してしまう

これこそ、**“本当に変わる前に変化をやめてしまう典型例”**です。


変えたばかりの動きが不安定なのは当然。

結果よりも「動きを守れているか？」に集中すべきタイミングなのに、多くの人はそこを見ていません。

「集中の質」が変化のカギを握る

もうひとつ大きなポイントがあります。

それは、**“意識のフォーカス”がブレていないか？**ということ。

 例：体重移動を変えたいのに...

私：「今、何を意識してますか？」

生徒：「体重移動と、左腕と、インパクトのタイミングと、目線と、...」

...それ、多すぎます(笑)。

脳は基本的に「ひとつのこと」にしか本気で集中できません。

「意識してます！」と言いながら10個も頭に浮かべていたら、どれも変わりません。

だから私はこう言います：

「今回の目標は“この動き”をやりきることにしよう。それ以外は全部捨ててください」

意識の対象を「結果」ではなく「動き」に変える

多くのゴルファーは、「ナイスショットかどうか」「当たったかどうか」に意識が行きがちです。

でも、本当に意識すべきはこうです：

「今回、自分が目指した動きをちゃんとやれたか？」

結果は二の次。**動きを守ることが“変化を定着させる土台”**なんです。

「スキルが足りない」と思う前に、やってほしいこと

「自分には無理なんじゃないか...」と思ったときには、次のようなチェックを試してみてください。

スキルチェック法:たとえばヒールに当たる人なら...

- ボールの外側にもう1球置いて、「内側だけ打つ」練習をしてみる
- ボールを置かずに、“空振りでも内側をこする”練習をしてみる

これができれば、あなたには必要なスキルがすでにあるということ。
つまり、変化を止めているのは「恐れ」か「思い込み」なんです。

まとめ:「できている」のに「できていない」と思ってしまう理由

- 素振りではできているのに、ボールがあると戻ってしまう
- 動きは変わっているのに、結果が悪いと元に戻ってしまう

- 意識が分散すぎて、変化に集中できていない

これらを乗り越えるには、「自分は本当に“できていない”のか？」と疑ってみることです。

そして、素振り・スローモーション・1点集中の練習から再スタートすることです。

次の章では、「意識を1つに集中させる」ことの重要性と、そのために使える実践的な方法をお話します。

第4章 | 意識を1点に集中させろ——“結果”より“動き”を目標にする技術

「何を意識すればいいですか？」

この質問も、レッスンでよく聞かれるもののひとつです。

そして私はいつもこう答えます。

「たったひとつにしてください。それ以外は全部捨ててください」

人間の脳は「同時に複数」は苦手

スイング中に意識している項目が...

- 「体重移動」
- 「トップの形」
- 「フェースの向き」
- 「フィニッシュ」
- 「腕のたたみ方」
- 「タイミング」
- 「目線」
- 「バランス」...

と、7つも8つも浮かんていたら、そりゃ動きは変わりません。

✓ 変化を起こすための“意識の使い方”

上達には技術も大事ですが、それ以上に大事なのは**「意識の向け方」**です。

特に動きを変えたいときには、この順番を守ることが重要です：

1. **「結果」を気にしない(当たったか、真っすぐ飛んだか)
2. 「動き」そのものを目標にする(正しい形を再現できたか)
3. 「動きを再現する意識」だけに集中する**

結果を目標にした時の落とし穴

- 「トップしちゃった」→すぐに元のスイングに戻る
- 「スライスした」→フェースを戻してしまう
- 「飛ばなかった」→変化を放棄して“いつもの振り方”へ

...これはすべて、“結果が悪かった＝変化が間違っていた”という誤解からくる行動です。

変化には“ズレ”や“違和感”がつきもの

動きを変えると、最初は結果が悪くなるのが普通です。

- 「今までと違う場所で当たる」
- 「タイミングが狂う」
- 「飛距離が落ちる」

それでも、その動きを***“やりきる”ことこそが、変化を生む鍵**なんです。

1球1球の目標を「動きの再現」に設定する

あなたが次に練習場でボールを打つとき、こう決めてみてください：

「この1球は“左腕を高く上げる”練習」

「この1球は“体重を右から左へ移す”練習」

「この1球は“トップで止める”練習」

それ以外は気にしない。

結果が悪くても合格。動きができていれば、それでOK。

具体的な集中の仕方：スケーリングとフィードバック

集中すべきポイントがはっきりしていると、改善のためのフィードバックも得やすくなります。

たとえば：

- 動きが「0(基準)」で「-3(悪い)」になっていたら、目標は「-1」を目指す
- フェース角が開きすぎているなら、「逆に閉じすぎるくらい」を目標にしてみる
- 「振り遅れ」なら、「振り急ぎ」くらいの意識で打ってみる

これを**“差分練習”や“感覚のスケーリング”**と呼びます。

💬「感覚を変える」には“極端な体験”が必要

人間の脳は、「ちょっとだけ変える」ことが苦手です。

でも、「極端に変える」ことでようやく、今までとの違いに気づけます。

だから私はよくこう言います：

「今の感覚を2倍にしてみて」

「いや、4倍にしてみよう」

そしてその“やりすぎた感覚”を、あとからちょうどいいところに戻していけばいい。



自分を追い込む工夫：目標と罰／自由と許可

以下のような方法も、意識を1点に集中させる助けになります：

- 「これができなかつたら5球やり直し」

- 「失敗してもOKな5球フリーパス」(＝恐れを取り除く)
- 「逆の動きをやるチャレンジ」(＝ブレーキを壊す)

こうした方法は、意識の散漫さを取り除き、シンプルな目標に集中する訓練として非常に有効です。

まとめ:「意識することは1つだけ」にしよう

スイングを変えるとき、意識することは1つで十分です。

それを明確に、強く、何度も繰り返す。

それだけで、脳と体はだんだんとその動きを“自分のもの”として覚えていきます。

次の章では、**私が実際のレッスンで使っている「コーチング介入」や「制約トレーニング」**についてご紹介していきます。

「スイングが変わらない」人を変えるために、現場で何をしているのか？
その裏側をお見せします。

第5章 | コーチングの裏側——変化を引き出す “揺さぶり”の技法

「レッスンではできるようになるんですけど、ひとりになるとまた元に戻ります」

これもまた、多くのゴルファーが口にする悩みです。

でも私が一緒に立っていると、たった5分で見違えるように変わることも少なくありません。

なぜそんなことが起きるのか？

その理由は、“意識”と“環境”を揺さぶっているからです。

「快適ゾーン」にいる限り、変化は起きない

人は本能的に「いつものやり方」「安心できる感覚」に戻ろうとします。

でも、それではスイングは一生変わりません。

だから私はレッスンで、あえてこう言うことがあります。

「そのままやってたら、時間のムダだよ」

「できないんじゃない。“やらない”を選んでもらうだけ」

「5ドル罰金にするぞ」

本気です。いや、半分は演技で、半分は本気です(笑)

意図的に「不快ゾーン」に押し出す

スイングを変えるには、「やったことのない動き」「気持ち悪い感覚」を通過しなければなりません。

- クラブが違う軌道を通る
- インパクトが変な感じになる
- タイミングが合わない
- 結果がバラつく

こういう“不快な状態”に、あえて飛び込ませるのがコーチの仕事です。

私が実際にやる「揺さぶり」テクニック

① 罰金ゲーム

「できなかったら500円笑」

冗談っぽく言いますが、これで一気に集中力が変わる。

不思議なことに、初めて成功するのは、だいたいこの1球目だったりします。

② 5球フリーパス

「この5球はどんなにミスしてもいい。失敗しようが構わない」

こう言うと、プレイヤーは極端な動きにチャレンジできるようになります。

③ “逆の動き”をあえてやらせる(差分練習)

フェースを閉じたい人には、「思いっきり被せて左に打って」と指示します。

ヒールに当たる人には、「わざとトゥでシャンクさせてみて」と言います。

「今までの真逆を、2倍。いや、4倍やってみてください」

これが***“脳のブレーキ”を壊す魔法のような方法**なんです。

「やりすぎてから戻す」のがちょうどいい

変化が起きない理由のひとつに、「安全圏からちょっとだけ出ようとする」中途半端な動きがあります。

でも、それでは脳は「変えた」とは認識してくれません。

だからこそ、一度“やりすぎる”くらいがちょうどいい。

そこから徐々に戻していけば、あなたにとっての“新しい基準”が見えてきます。

視覚で確かめさせる: スイング動画の力

私がよくやるのは、極端な素振りを撮影して、こう伝えることです。

「見てください。あなた、ちゃんとできてますよ」

「スイングパス、ちゃんと変わってます」

「フェースの角度、いい感じです」

本人は「まだ全然変わってない」と思っているけど、客観的には変化が出ていることが多いんです。

これが、次のステップに進むための自信になります。

変化は「気合い」じゃない。仕組みで起きる。

大事なのは、「どうすれば自分の意識と行動が切り替わるか」を知っておくことです。

あなた自身がコーチでなくても、次のようなセルフ介入は可能です：

- 自分に「5球チャレンジ」を課す
- 逆の動きを極端に試してみる
- 動画で自分の動きを確認する
- 成功の基準を「当たったかどうか」ではなく「動きを再現できたかどうか」に置き換える

次の章では、さらにこの“逆練習”や“意図的な間違い”を活かす、「差分練習」の考え方を詳しく解説していきます。

第6章 | 極端にやってみる——「逆をやらせる」差分練習の力

「こんなにやりすぎたら、おかしくなるんじゃないか」

「左に飛びすぎそうで怖い」

「違いすぎて気持ち悪いです...」

こうした“拒絶反応”は、新しい動きを取り入れるときの正常な現象です。
でも、ここで引き返してしまうと、変化は始まりません。

本章では、私がレッスンでよく使っている「差分練習」の考え方と、その威力についてお話しします。



差分練習とは？——“逆”をやらせることで気づきを生む方法

差分練習とは、あえて“極端な動き”や“逆の動き”を試すことで、自分のスイングに対する感覚や可動域、制御力を再構築する方法です。

たとえば...

- スライスばかりする人 → わざと大きく左に引っかける
- トウに当たる人 → わざとヒールで打つようにする
- インサイドすぎる人 → オーバー・ザ・トップで打つ

これらはすべて、「本来のスイング軌道に戻る感覚」を養うための“揺り戻し”です。

「中間を目指すな、まずは端まで振れ」

人間の感覚は、「少し変える」だけではほとんど気づきません。

でも、「めちゃくちゃやりすぎる」と、ようやく脳がこう言います：

「あっ、これが“限界”か」

「じゃあ、その中間が正解だな」

だから私はよくこう言います：

「今の2倍にして。いや、4倍にして」

ケース例①：フェースが開いてスライスする人

この場合、「少し閉じる」では変わりません。

「思いっきりフェースをかぶせて、左に曲げまくってください」

「10球連続で“引っかけ”狙いです」

それをやってようやく、「あ、ここまでやれば閉じるんだ」という感覚がつかめるのです。

ケース例②：ヒールに当たり続ける人

この場合、「真ん中に当てよう」では足りません。

「トウの先っぽに当てるつもりで打ってください」

「むしろ“トウでシャンク”してみましよう」

そうやって“逆方向”を体験させることで、ヒールからの脱出ルートが見えてきます。

⚠️「逆をやる」ことへの心理的抵抗

もちろん、「極端にやること」には不安がつきものです。

- 「変なクセがついたらどうしよう」
- 「どこか痛めそう」
- 「コースで変な球が出たら困る」

でも心配しないでください。この“逆練習”は、ずっと続けるものではありません。

目的は、**「これまでの動きのパターンを壊すこと」**です。

1～2球やるだけでも、脳は「違う道がある」ということに気づきます。

🧭 “中間のバランス”は、行ったり来たりして見つかる

正しいスイングとは、感覚の中間点にあるものです。

でも、その中間点を感じるには、両極端の感覚を体験しておく必要がある。

- 左に引っかける → 右にすっぽ抜ける → 中間でまっすぐ
- トウで当てる → ヒールで当てる → 真ん中で芯を食う

この“往復”が、スイングの幅と余裕を生み出します。

差分練習を安全に行うための工夫

✓ 1 | 必ず「意図」をもってやる

「とにかく変な動きをやる」ではなく、**「何を变えたいか」**を明確にする。

✓ 2 | 動画などでビフォーアフターを確認

極端な動きをやったあとは、必ず動画などでチェック。脳内のイメージと現実のギャップを埋める。

✓ 3 | 最初は素振りから

ボールを打つ前に、素振りで“違和感の練習”をすると、安全かつスムーズに移行できます。

まとめ：思いきって「逆をやる」ことで、新しい道が開ける

あなたが今まで「これが正解」と信じていた感覚。
それが変化を妨げている可能性があります。

だからこそ、あえて真逆をやる。

めちゃくちゃな動きを試みる。

自分が今まで「絶対NG」だと思っていたことを、1球だけでもやってみる。

その先に、これまで見えなかった景色が広がっています。

次の章では、「物理的に動きを制限する」=制約トレーニングの活用法についてご紹介します。

脳ではなく、体の動きそのものに“制限”をかけることで、変化を強制的に起こす方法です。

第7章 | 最終手段は「制約」——身体を先に変える、環境から変える

これまで紹介してきた「意識」や「差分練習」で変化が起きないとき、最後の切り札になるのが、**「制約トレーニング」**です。

これは、プレイヤー自身に「こうしよう」と意識させるのではなく、環境側から動きを制限し、正しいパターンへ誘導する方法です。

制約トレーニングとは？

たとえば、こんな練習を見たことはありませんか？

- ボールの外側にもう1球を置いて「内側から振る」ように誘導する
- タオルを置いて「ダフらない」ように意識させる
- ゴムチューブや棒などで動きの幅を物理的に制限する

これが「制約」の代表例です。

意識ではなく“物理的な障害”で、動きを変えろという考え方です。

なぜ制約は強力なのか？

人間の無意識は、「変えよう」と意識してもなかなか変わりません。でも、環境がそれを許さなければ、“仕方なく”動きが変わります。

つまり、「制約」とはこういうものです：

「できないようにすることで、変わらざるを得ない状況を作る」

実践例：よく使う制約パターン

① シャンク癖に対して：外側にもう1球置く

- 通常のボールの外側に別のボールを置きます
- 「内側だけを打って、外側は絶対に触らないように」と伝えます

👉 最初は当たってしまいますが、2～3球で動きが自然と変わるのが面白いところです。

② トウ側に当たる人には：今度は逆に内側にボールを置く

- 「外側のボールだけを打つ」ことで、トウへの軌道を抑制します
 - これで“真ん中でとらえる感覚”が戻ってくることも多いです
-

③ “クラブが寝る”人には：壁やゴルフバッグを置いて軌道を制限

- バックスイングで後ろに引きすぎるとバッグに当たるように設置
 - 結果、自然とシャープな軌道に変化します
-

④ ミスを避ける心理に“リスク”を加える

- 「このクラブを壊したら、10万円だぞ」
- 「このスマホに当てたら...さあ、どうなる？」(※冗談ですが効果絶大)

👉 実際に私も、スマホや指を置いてレッスンしたことがあります。
(※指はもちろん途中で引っ込めます)

不思議なことに、途端にミスが止まる。
つまり、できないのではなく、「やる理由がなかっただけ」なんです。

他にもある“変化を促す制約”

- ティーアップしてダフリを無効化 → スイング軌道だけに集中させる
 - クラブの長さを変える、重さを変える → 無意識のタイミングをリセット
 - 動画を撮りながら打たせる → 「見られている」意識で集中力UP
 - スケーリング(感覚の数値化)と組み合わせて、連続的な進歩を見せる
-



制約は「効きすぎる」こともある

制約は非常に強力です。

ただし強すぎると、こんなことも起きます：

- 「制約がある時だけできて、外すと戻ってしまう」
- 「練習場ではできるけど、コースだと効力がなくなる」

それを防ぐには、「徐々に制約を弱めるプロセス」も必要です。

✓ 制約を“卒業”するためのステップ

1. 制約ありで成功する(例：外側のボールを避ける)
2. 制約を外して、同じ意識でやってみる
3. 動画や数値で変化が維持できているか確認
4. コースやゲーム形式で試す

👉 環境→感覚→無意識の順に変化を移行させることが大事です。

「やらない」ではなく「できない環境を作る」

人は意志よりも環境に支配されます。

だから、意志で頑張る前に、“頑張らなくても変わる仕組み”を先に用意しておくことが大切なんです。

制約は、その仕組みの最強ツールです。

次の章では、この「変化の最終ハードル」である**“無意識の引力”について掘り下げます。

なぜ、変わったと思ったのに数日後には戻っているのか？

なぜ、変わり始めたのに“怖くなって元に戻る”のか？

その正体を知れば、最後の壁も超えていけるはずです。

第8章 | 無意識の引力を超えて——“戻される力”に勝つ方法

ここまでで、動きを変えるための技術・意識・練習方法について解説してきました。

でも最後に立ちはだかる壁があります。

それが、**「無意識の引力」**です。



無意識の引力とは？

あなたが「変えたい！」と強く思っても、
あなたの脳や身体はこう言ってきます：

「でも、それって本当に安全？」

「今まで通りの方がミスしないよね？」

「昔のスイングなら、打てるじゃん」

そうしてあなたを元のスイングへと“優しく”“強力に”引き戻してくる力。
それが“無意識の引力”です。



なぜ、変わったはずの動きが戻ってしまうのか？

- コースに出た途端、無意識が「昔の方法のほうが安心だ」と判断する

- プレッシャーがかかると、“成功体験”のある古いパターンに頼りたくなる
- 変化がうまくいっていても、「たまたまかも」と疑い、元に戻してしまう

これらはすべて、あなたの脳が「変化＝リスク」と認識しているサインです。



でも、それは“正常な防衛本能”です

変わろうとしているのに戻ってしまう——

これは「意志が弱い」とか「努力が足りない」からではありません。

人間の脳は、「慣れたもの」「成功率が高かったもの」を守ろうとする生き物なんです。

だから、こう考えてください：

“戻ってしまう”のではない。“引き戻そうとする力に耐える時間が必要”なんだ



時間をかければ、無意識も「折れてくる」

大切なのは、「ある日突然スイングが変わる」と思わないことです。

あなたの無意識は、最初はこう感じています：

「この動き、不安だ」

→ 1週間後：「まあ、意外と打てるかも」

- 2週間後:「ミスも減ってきたな」
- 1ヶ月後:「これが俺のスイングか」

このように、無意識が納得するには“時間”と“繰り返し”が必要です。



数値化・記録をすれば変化を実感できる

無意識に勝つためのコツは、「変わってきている」という実感を自分に与えることです。

たとえば:

- スイング軌道の数値(例: -3 → -1)
- ヒール率やミス率(例: 20% → 10%)
- 動画の見比べ(ビフォー／アフター)

こうした***“可視化された変化”***を蓄積すれば、
無意識に対して「ほら、これで合ってるんだよ」と説得できます。

💬 それでも変わらないときの“安心材料”

私はこれまで、数千人以上のゴルファーを見てきましたが、
変化のスピードは人によってバラバラです。

- 3球で変われる人

- 3日かかる人
- 3週間目に「突然できた」と言い出す人

でも共通して言えるのは：

“やり続けた人は、必ず変われている”

まとめ：変化は“戦い”ではなく“対話”である

無意識を無理にねじ伏せようとする、反発されます。
そうではなく、「段階的に納得させていく」ことが大事です。

- 少しずつ慣れる
- 成功体験を積む
- 結果を急がず、プロセスを信じる

これを続けていけば、あなたの中の無意識は、
やがて「わかったよ。そっちの動きでいいよ」と言ってくれます。

次の章では、本書のまとめとして、
「どこから始めればいいのか？」

「どう進めていけば挫折せずに済むか？」と一緒に整理していきましょう。

第9章 | どこから始める？——挫折しないための実践ガイド

「変わりたい」そう思って、この本を手にとってくれたあなた。

ここまで読んでくれたあなたなら、もう***“変わる準備”は整っています。**

あとは、“どこから始めてどう進めるか”を間違えないこと。

それだけで、あなたのゴルフは確実に変わります。

最初にやるべきことは“1つだけ決めること”

多くの人が「いろいろ一気に変えよう」として失敗します。

でも、脳と体が一度に変えられるのはたったひとつです。

たとえば：

- 「ヒールをやめたい」
- 「フェース向きを安定させたい」
- 「クラブ軌道を変えたい」

どれでもいいんです。「これを優先する」と決めることが、最初の一步です。

ステップ①：ボールもターゲットも、いったん“消す”

最初のステージでは、ボールを打ちません。

- ボールなしで素振り
- ターゲットを設定しない
- 結果も追わない

動きだけに集中できる“無重力空間”をつくるのです。

ステップ②: 頭の中で“その動きだけ”を明確に描く

- 「どこが、どう動いてほしいのか？」
- 「そのとき、身体はどう感じるのか？」

頭の中で再生できないものは、体でも再現できません。

ステップ③: 動きを“かみ砕く”

いきなりフルスイングではなく、

- 小さなスイング(チップ)
- 一部だけ再現(トップだけ、フォローだけ)
- 止めた状態で感じる(ポーズドリル)

といった**“チャンク化”**で始めましょう。

ステップ④: 成功するまで、ボールは打たない

素振りですぐでできてから、ボールを打ちます。

その時も、10スイングに1球くらいのペースで十分です。
大事なのは**「打てたこと」ではなく「動きができたか」**。

ステップ⑤: 徐々に“ターゲット意識”を戻す

- まずはターゲットの方向だけ
- 次に「飛距離」や「球筋」
- そして、ゲーム形式や競争などの“プレッシャー要素”

この順で少しずつ“現実のゴルフ”に戻していくことがポイントです。

練習の質を上げる5つの質問

練習の前後に、こんな問いを自分にしてみてください。

1. 今日変えたいのは、どの動き？
2. 今やっている動きは、その目的と合っている？

3. 何球中、理想の動きができた？
4. 動画や感覚の確認はした？
5. 明日は何を続ける？何をやめる？

これだけで、あなたの練習は「作業」から「成長」に変わります。

挫折しないための“たった1つの心得”

変化は、直線ではなく波打ちながら進むものです。

うまくいく日もあれば、戻る日もある。

でも、戻ったように見えて、ちゃんと進んでいるんです。

だから、「続けること」こそが最強の技術です。

そして、あなたの変化はすでに始まっている

ここまで読んでくれたあなたは、すでに：

- 意識を変えた
- 視点を得た
- 方法を学んだ

この3つを持っている人は、もう**“始まっている人”**です。
あとは一歩ずつ、焦らず、歩いていだけです。

あとがき

ここまで読んでくださって、本当にありがとうございます。

この本では、「ゴルフの動きを変える」というテーマを軸に、実践的なステップと、その背景にある考え方をまとめてきました。

「わかってるのに、できない」

「頭では理解してるけど、体が動かない」

そんな“ゴルファーあるある”に、少しでも道筋を示したかったんです。

この本の内容は、派手なノウハウではありません。

でも、何百人、何千人とレッスンしてきた中で

「本当に変わった人たちが、実際にやってきたこと」です。

動きを変えるって、すごく地味です。

でも、その先にしか“本当の変化”はありません。

私がレッスンでよく言う言葉があります。

「ナイスショットが増えるかどうかじゃない。

“コントロールできる感覚”が増えるかどうかです」

いい日もあれば、そうじゃない日もある。

でも、自分の中に「整ってる感覚」があれば、

ゴルフはもっと、安定して、もっと楽しくなります。

あなたにも、そんなゴルフを味わってほしい。

これからも僕は、いろんな場所で、あなたのゴルフのサポートを続けていきます。

そしてまた、お会いできたら嬉しいです。

あなたのゴルフが、もっと自由に、もっと豊かになりますように！！

室屋修一