

新理論デュアルグリップがあなたのゴルフを変える

十河 総一郎

～はじめに～

はじめまして、この本の著者の十河 総一郎といたします。私はプロゴルファーというわけではなくただのアマチュアゴルファーです。それでもゴルフのグリップに関しては誰よりも研究してきた自負があり、このような本を上梓させて頂きました。これはアマチュアだからこそ逆にここまで研究出来たのではないかと今になっては思います。なにぶん、グリップに関してのみの記載になりますので一般のゴルフレッスン書に比べてだいぶボリューム不足だとは思いますがご容赦ください。

この本はゴルフのグリップに関する本です。私が考案した新しいグリップ『デュアルグリップ』をご紹介します。『デュアル』というのは『二重の』とか『二元的な』とかいった意味合いの言葉です。グリップの形や役割から考え、この言葉が合っているかなと思ってこの名前を付けました。

この本を手にとって頂いたということは、今のグリップを変えてみようかなと少なからず思ってくださったからだと思います。しかしゴルフのグリップを変えるということは今までの自分のスウィングを捨て、新たなスウィングに生まれ変わる。それぐらいにスウィングに影響を及ぼすものです。ましてこの本で教えているグリップは良いところだけ取り出して真似するとかいうものではありません。今までゴルフグリップとして常識としてまかり通ってきたものとは異なるものですので、根本から変えることとなります。

まずは今のゴルフを捨てる必要があります。そういう意味では、今、平均70台や80台のスコアで回れている方々は引き返した方が良いかもしれません。ただ単にスコアを減らすだけなら上手くなろうとするより、自分のゴルフの型を固めた方が良い人たちもいるからです。例えそれが下手を固めることであっても。そうではなく、今のゴルフを壊してでも再構築したいという方、まだまだ100も切れないという方にはオススメできます。

とは言え、グリップを根本から変えるというのはトンデモなく勇気のいることです。昨今、巷ではテンフィンガーグリップが再評価されていますが、それが良いと言われても本気で変えようとする方はごく少数だと思われます。ましてこの本に書かれている見たこともない怪しいグリップに、本気で取り組もうと思える人がどれほどいることか。

でも、思えないのがフツーです。むしろ思えなくて当たり前。だからまずは読んでみてください。いきなりやり方だけを教えたりはしません。読んでいく過程で、共感できる所があれば、信じてみてもいいかなと思えるところがあれば、試して貰えれば幸いです。

それでは、ほんの少しの好奇心と、ほんの少しの勇気と、ほんの少しの覚悟を持って、お付き合いください。

～そもそも何故グリップなのか？～

『ゴルフをもっとカンタンにしたい』というのは誰しも望むことだと思います。しかし、その望みを実現できている人は少ないことでしょう。

プロゴルファーのスウィングを見ると、実にカンタンにまっすぐボールを飛ばしているように思いませんか？アマチュアがいろいろと考えながらスウィングしてボールを曲げているのに対して、プロは何も考えずにスウィングしてまっすぐボールを飛ばしているように見えます。プロは実にスムーズにバックスウィングをして理想のトップ位置にクラブを上げ、後はオートマチックでナイスショットを打っているように見えます。まるで最初からボールはまっすぐ飛ぶのはわかっているの、後は飛ばす為だけにクラブを振り回しているかのような。

この差は何なのか？何か秘密があるのではないか？これが、私がスウィングの根本を考える原点となりました。何も考えずにクラブを上げて理想のトップ位置に納まり、その理想のトップ位置からは何も考えずにクラブを振ればナイスショットになる。無論、プロは気が遠くなるほどの反復練習を重ね、無意識でも正しい軌道にクラブを上げて下ろしているのだとも思います。しかし、それ以外にも何か自動的にそうなる仕組みがあるのでは、と考えました。秘密のメカニズム、のような。そしてその秘密はグリップにある、と考えたのです。正しいグリップをすれば、理想のトップ・理想のスウィングが出来る。

ではその正しいグリップとはどのようなものなのか？調べようにも、世の中に出回っているレッスン書に書いてあるグリップの説明はとにかくアバウト。そもそも説明している分量も少ないです。とにかくクラブの上げ方・振り方に大部分が割かれており、グリップは軽視されていると言ってもいいくらいです。また、表現も抽象的です。パームグリップと言ってもクラブは指なしに握ることは出来ないし、フィンガーグリップと言ってもホントに指のみではクラブは支えられない。左手のナックルの見える数によってスクエアかフックが決まるのか、左手親指の置く位置によってスクエアかフックが決まるのか。結構アバウトなものでコレと言った定義はわかりにくいのです。そして大体最後には『自分の握りやすいように～』とみたいにフワッとした感じで終わってしまい、正確な答えがわかりにくいのです。

そうして私は、レッスン書はアテにならないのでとにかく自分でいろいろと試しました。それまではスウィングのことばかり考えていましたが、もうスウィングのことは考えずにグリップのことばかり。いろいろなグリップを試す過程で、グリップとスウィングの関連性はこれほどまでに高いのか、と驚いたものです。当たり前と言えども当たり前ですが、センチ単位でグリップを変えるだけでスウィングは大きく変わります。よく今迄グリップを変えずにスウィングだけを変えようとしていたなあと自分に呆れるほどに。『ゴルフはグリップに始まり、グリップに終わる』とはよく言ったものです。ちなみにこんな格言もあります。

『汚いグリップできれいなスウィングをしている奴はたいしたことない。しかし、汚いグリップで汚いスウィングをしている奴には気を付けろ』。それくらいグリップとスウィングの関連性は高いと言えます。そして汚いグリップで汚いスウィングをしていれば球はまっすぐ行くということでもあります。グリップの形に逆らわずにスウィングをすることが大事ともいうことなのでしょう。

話は逸れましたが、その中で徐々に徐々に今迄世間で常識と思われていたグリップの形自体に疑いを持つようになりました。そして、正しいグリップの形に近付けば近付くほど感じるのです。人間の体はそもそもナイスショットが打てるように出来ている、と。その体の仕組みに、余計なアクションを付け加えてしまいミスショットを打ってしまっています。つまりは良いスウィング作りとは正しい動きを付け加えていくことではなく、余計な動きを省いていくことなのです。これは同様に、ゴルフというスポーツそのものについても言えることです。ゴルフはナイスショットを増やしていくスポーツではなく、ミスショットを減らしていくスポーツです。この、引き算思考を取り入れていきましょう。そもそも良いスウィングの定義とは何でしょう？考えたことありますか？見た目が綺麗なスウィング？飛んで曲がらないスウィング？どちらでもなく、私が考える良いスウィングの定義は『再現性の高いスウィング』です。そして再現性を高める為の土台こそグリップです。

そのように考えていって、とにかくスウィングから無駄な動きを省くグリップを試行錯誤して試していきました。前述したように、グリップをいろいろ試すということは都度スウィングが変わっていくということです。私自身、スウィングが安定しないまま約20年を過ごし、ようやくその答えが出ました。それがこの本のタイトルにあります『デュアルグリップ』です。これからそれをご紹介します。このグリップをマスターすれば『オートマチックでナイスショット』に近付くことが出来ます。オートマチックでナイスショット、これが出来ればゴルフはラクになります。何しろ、疲れていようが緊張してようが上手く打てるということ。誰しも経験があると思いますが、頭が真っ白になってしまった朝イチティショットや、疲労困憊の中でのベストスコアが更新出来そうな最終ホールの子セカンド・・・そんな状況でもどう打てばいいか考えずにグリップをどう握るかだけを考え、アトは振るだけで良い結果が出る。まさに理想ではないでしょうか。とは言え、このグリップが万能というワケではありません。スウィングにおいてグリップは非常に大きな要素ではありますが、全てを司るワケではありませんので。先程の引き算思考で考えるように、ナイスショットをする為のグリップではなくミスショットを許容範囲内に抑える為のグリップとしてみてください。

この本ではキチッとした型を教える代わりにいろいろ指示も細かくなります。ポイントさえ押さえておけば後はご自由に、という感じではなくたった一つの決まった型のみを、極端に言えば押し付ける形になりますのでご容赦ください。もしかしたら、書いてあることは『何だそんなことか』とか『知ってるよ』とか感じることもあるかもしれませんが。しかしそう感じるが故に軽視してしまいがちなことを積み重ねてみると大きな成果が生まれます。

また、今までそんな握り方なんて聞いたことが無いのでやってみたくないかもしれません。しかしまずは騙されたつもりで、むしろ騙されてください。実践してみなくては意味がありません。それを念頭に入れて読んでみてください。

～握る前に～

そもそもグリップにおいて一番大事なことは何か？考えたことはありますか？形、力加減、指で握るか掌で握るか・・・などなどいろいろあると思います。これらは正解であって正解でないと言えます。グリップで一番大事なことはズバリ、『脇が締まる』ことです。『締める』ではありません。『締まる』です。脇を締めようとするのではなく、自然と締まってしまう・・・そんなグリップでなくてはいけません。締めようすると、体に余計な力が入ります。余計な力はミスのもとです。正確には脇が締まるグリップ、というより脇を締め握ったものが振っても外れないグリップ、と言った方が良いでしょう。

何故、脇を締めてクラブを振ることが大事なのか？そもそも大抵のスポーツで『脇を締める』と言われる。野球のような球技のみならず、ボクシングのような格闘技まで。何故、脇を締めることが大事なのか説明しろと言われて、出来ますか？それは脇を締めると、背骨を軸に体の回転ができるからです。そして体と腕が繋がり、その回転のエネルギーを伝えることが出来るからです。

そして回転のエネルギーを伝える、ということは単純に言うとヘッドスピードを上げるということでもあります。まっすぐに立ってクラブを速く振る時、どうすれば良いでしょう？写真のように体は正面を向いたまま脇を締めて腕のみを振ることで、他のレッスン書等でも言われていることですが、これがクラブの最速の振りとなります。



そしてこれが本当の腕の振り方です。この最速の振りをするには脇が締まり、肘が下を向いていなくては出来ないので。この状態から体の捻転を加えた状態がトップとなります。スウィングにおいて下半身リードは大切ですが、まずは正しい腕振りを覚えましょう。

そもそも、スウィングにおいて『締まり』は非常に重要です。スウィング中に弛んだ、緩

んだ箇所があるとそれはミスショットにつながります。世にあるゴルフレッスンのほとんどが、スウィングに締め持たせる為のものと言ってもいいくらいです。そして**グリップの締め持がスウィングの締め持を産み出します**。では、『脇が締まっている』というのとはどのような状態か？ここでは以下のように定義したいと思います。それは、

- ・肩が背骨より前に出ている
- ・肘が絞れていて下を向いている（胴体の幅に納まっている）

この二つの条件を満たしている状態です。この状態で、クラブを握って頂きます。特に肘の向きは大事です。そもそも**グリップとは単なる手首より下の形ではなく、肘から下の形になります**。ここまでの型をグリップというのです。特に、右脇を締まらせるのは大事にして難しい。グリップは特性上、右手は左手より遠い位置で握る為、右脇は開きやすいです。更にアドレスで上体を前傾した状態においても右脇は締まってなくては行けないのです。デュアルグリップでアドレスした場合、今まで右脇が開いていた状態でアドレスしていた方にはかなり窮屈に感じるアドレスになるかもしれません。

さて、脇が締まらなくてはと言いましたが実際に、スウィングの中で脇は上がります。但し『開く』ではありません。脇が『上がる』と『開く』は似ていますがゴルフにおいては意味が違います。肩が背骨より前に出て肘が下を向いていて脇を開いた状態を『脇が上がる』、肩が背骨と同じ位置にある状態で脇を開いたら『脇が開く』と考えてください。そして脇が開くのはダメですが脇が上がるのは大丈夫なのです。

アドレスやダウンスウィングの最中はともかく、トップやフィニッシュではそれぞれ左脇・右脇は『上がる』でしょう。しかしトップでは特に、この脇が締まる為の二つの条件が満たされていなくては行けません。バックスウィングでは右脇が締まるように、フォロースルーでは左脇が締まるように。このようにスウィングは左右対称でなくては行けません。スウィングを左右対称にするには、まずグリップを左右対称にする必要があります。**デュアルグリップの基本的なコンセプトは『左右同じ握り方をすること』**です。

さて、この脇が締まる為の二つの条件を満たす手の形があります。それは・・・

大事なコトなので、印象に残るようにあえて、タメて言います。

親指の付け根部分を掌に納めることです。

・・・とは、どういうコトなのか？この言葉だけではわかりにくいので写真を見てみてください。



このように、親指の付け根が掌と重なっている状態。言うなれば親指の付け根が人差し指と同列になっているとも言えます。親指の先端は中指に重なるぐらい深く内側に入れましょう。この状態なら腕を振っても脇が外れにくくなります。両手共にこの手の形をキープしたまま腕を振るのが、正しいスウィングとなります。実際にやってみると、スウィング時に腕がどのようになるのか感覚が掴めます。そして**グリップにおいても、親指の付け根が掌に納まっていなくてははいけません**。但し、実際にクラブを握ったら親指部分はここまで深く掌の中には入れられませんので、あくまで付け根部分を掌に納めるようにします。

グリップにおける大前提を以上として、これから具体的な型の説明に移ります。グリップの際によく言われる、フィンガーグリップ・パームグリップやストロンググリップ・ウィークグリップ、ショートサム・ロングサムなどといった概念は一旦忘れて、全くの白紙・フラットな状態で吸収して頂きたいと思います。

～それでは握ってみましょう～

まずはデュアルグリップがどのような形なのか、写真でお見せします。



ご覧頂いたように、最大の特徴は右手を左手親指の上に載せないことです。このグリップを正面から見た時、左手親指が見えます。もしかしたらこの時点で違和感・嫌悪感を示す人

もいるかもしれませんが。ですが、前述したようにフラットな状態で吸収して頂きたいと思えます。この型は言ってみれば、左手ウィーク・右手ストロングのグリップになります。但しただ左手ウィーク・右手ストロングに握ればよいという単純なものではなく、いろいろと握り方に要求があります。

ちなみに、デュアルグリップはオーバーラッピンググリップにしてください。どうしてもインターロッキングでなくてはという人もいるでしょうが、まずはオーバーラッピングでポイントを掴んでからにしましょう。余談ですが、右手小指を左手人差し指と中指の間に置くグリップはオーバーラッピングではなく正式にはインターメッシュと言います。本当のオーバーラッピングとは右手小指が左手人差し指のみに覆い被さる形を言います。インターメッシュとは別物です。このインターメッシュも後回しにしましょう。

ではどのように握ればこの形になるのか、片手ずつ説明していききたいと思います。

～左手の握り方～



まず握り方を説明するにあたってチェックポイントを作りました。左右共に4つずつでまず左手は以下の4つになり、それぞれについて解説していきます。

- ① 肘を下に向けたまま、小指下部のふくらみ（肉趾）でグリップを押さえる
- ② 小指は添えるだけ
- ③ 中指の基節と人差し指の中節でグリップの背面を支える
- ④ 手首を伸ばして親指拇指球でグリップ表面左側を押さえる

このチェックポイントですがまず①肘を下に向けたまま、小指下部のふくらみ（肉趾）でクラブを支えるがデュアルグリップの最大の目的となります。これは左右の手とも共通ですので必ず守ってください。左手小指下部のふくらみ（肉趾）でクラブを支えるのはグリップの基本中の基本とも言え、あらゆるレッスンでも言われることだと思います。二の腕の裏

側を胸に載せ、肘を下に向けて握ってください。

続いて**②小指は添えるだけ**です。グリップの末端を支えるのは肉趾に任せ、小指には仕事をさせないようにします。一般的に言われる『左手は中指・薬指・小指の三本に力を入れて握る』は忘れてください。小指の第三関節はあまり曲げないように（念の為言っておくと、指の関節は指先側から根本側へ順に第一関節、第二関節…と数えていきます。）、出来るだけ小指部分の手の甲側は平らになるようにしましょう。慣れるまでは小指だけ握らず他四本で左手グリップを作り、右手グリップも作り終わってから最後に左手小指をグリップに文字通り添えるようにしてください。

次に**③中指の基節と人差し指の中節でグリップの背面を支える**です。まず基節とは中指の第二関節と第三関節の間です。そして、肉趾と中指だけでクラブを持ってみてください。肉趾はグリップを上から押さえ、中指はグリップを下から支える状態です。そしてその状態で手首をコックしてみましょう。コックとは、肘の向きも変えず・シャフトが傾いたりせず・フェースが開いたり閉じたりせずに行わなくてははいけません。それが正しいコックです。正しいコックが出来ないグリップは正しいグリップではありません。それが出来る状態が中指の握り方です。コックとはテコの原理で言ってみれば肉趾が支点、中指が力点、クラブヘッドが作用点です。そしてその状態で人差し指をいわゆる拳銃の引き金を引くような形にして、中節（第一関節と第二関節の間）でグリップの背面を押さえて固定しましょう。

最後に**④手首を伸ばして親指拇指球でグリップ表面左側を押さえる**です。まず『手首を伸ばす』の意味ですがこれは手首と親指の付け根で出来る角度を平らにするということです。やってみるとわかりますが、肘を下に向けたまま、手首を伸ばすと親指の付け根が掌に納まります。そして前述したように、親指の付け根が掌に納まると脇が締まるのでその状態で親指拇指球をグリップに押さえてください。また、手首を伸ばすと言ってもずっと伸ばしたままハンドアップで構えろということではなく、親指拇指球でグリップを押さえて固定した後は手首の角度を変えても構いません。肘を下に向け親指の付け根を掌に納めると、上腕三頭筋（いわゆる二の腕）が胸にくっつくので、それをチェックポイントとしましょう。そして何故、親指拇指球でグリップの左側を押さえるかというと、それは中指の基節でグリップの背面を支えているからです。これがもし、グリップの背面を中指の中節（第一関節と第二関節の間）で支えたとしたら、親指の位置はそのまま右に寄っていきます。つまりは、中指のどの部分でグリップの背面を支えるかによって、親指の位置は変わるのです。人によって指の長さやグリップの太さは違うので若干の誤差は生じると思いますが、この位置関係は守ってください。そして『グリップの左側』というのを正確に言うと、グリップを真下から見た時の円における、時計で言う9時から12時までの間の部分です。これらが、親指の付け根を掌に納める為の位置関係となります。

ここから先は製品版でお確かめください。