

アレって  
ナニ?  
第二弾

# 「女子ツアーで見つけた気になる練習器具」をレポート



家のソファに  
立てかけて  
あります

辻村  
明志  
コーチ

●つじむら・はるゆき/1975  
年生まれ、福岡県出身。ツ  
アープロからコーチに転身  
し、上田桃子や吉田優利など  
を指導する敏腕コーチ。

タイミングの大切さを  
教えてくれる  
練習器具です!

「桃子がヘッドを走らせる感覚  
を見失って不調になった時期、こ  
れを振って復調しました。切り返し  
を左肩から動かし、左手で走らせる。  
ダウンスイングの入口をグリップエン  
ドからにして、出口をヘッドの先にするのもポイ  
ントで、ヘッドが走ると正しい位置で音を鳴らす  
ことができます。前傾角度をキープすることも大  
切で、キープするには、ワイドスタンスで重心を  
落として振る練習も有効です。スイングの形以上  
に、タイミングの大切さがわかる練習器具。持ち  
運びしやすいのも便利で、僕は家のソファに立  
てかけておいて、アイデアが閃いたときにすぐに手  
にして振ってみることもあります」

ダイヤスイング VS

- 総重量/約 505g
- 長さ/約 70cm
- 価格/1万 2100円

女子ツアーでは「ダイヤスイング V  
S」もよく見かける練習器具のひとつ。  
長さ70センチの短い素振り用の棒  
で、先端側が太く、手元側はゴルフの  
グリップになっている。  
タイミングよくスイングすると「カ  
チツ」とクリック音が鳴るが、先端のダ  
イヤルで、音が出る適正ヘッドスピー  
ドを10〜50m/秒に調節できるため、  
ヘッドスピードアップにも有効だ。

先端のダイヤルを回すと、音  
が鳴るヘッドスピードを10〜  
50m/秒の幅で調節できる



コーチを務める選手た  
ちにも使わせており、  
上田桃子の復調にもひ  
と役買ったそう

「振れている」かの  
バロメーターになります

「普段からスーツケース  
に入れて持ち歩き、自宅  
やホテルの部屋でも使っ  
ています。自分の目指す  
ヘッドスピードに合わせて  
振ることで、振れている  
かどうかのチェックが  
できる。ヘッドスピード  
20m/秒くらいに設定し  
て、片手素振りにも使っ  
ています」



エイミー・  
コガ

持ち運びが  
楽なもの  
長所です!



比嘉  
真美子



大城  
さつき

ギリギリに設定して  
鳴らせるよう強振!

「設定値を速く振れるギリギリ  
のメモリに設定して、それで音  
を鳴らせるように振ることで  
ヘッドスピードアップのトレ  
ニングになります。手先で振る  
と音が鳴らないので、足をしっ  
かり使って振る。すると、自然  
と切り返してタメができ、ヘッ  
ドが走って音が鳴ります」

宿泊先の室内でも  
振っています

木村  
彩子



「振りたい」と  
思ったとき  
すぐに振れます



森田 遥

家具を壊す  
心配が  
ありません!



白井  
麗香

タイミングをとりながら  
ゆっくりスイング!

「音が出るのでタイミングを意  
識しやすく、振っているだけ  
ですごくいい練習になります。  
私は速く振るよりも、タイミ  
ングをとりながらゆっくり振っ  
て使うことが多いですね。長さも  
重さもちょうどよくて、室内で  
使いやすいところも気に入って  
います」

石井  
理緒



狭い場所でも  
ウォーミングアップ  
できます!

藤本  
麻子

