



MONTHLY
MAGAZINE

7 2025
July
Vol.155

[バスゴルフ]

スコアアップに
貢献しちゃう
レッスンコーナー

たくさん

贈ります♪

実戦的パッティング
マスターへの道

橋本真和×
竹山昂成

飛ばしの
下半身アクション
吉田直樹

ゴルフクラブ
フィッティングレッスン
フォーティーン

ドライバーショット
私流シンプルな提案

吉田鈴

ハイブリッドは
フジクラで生まれ変わる!

青木翔

ゴルフスイングの
“初新”を忘れるな!

阿河徹

COVER PLAYER

吉田 鈴

Rin YOSHIDA

今号のBUZZは
上達促進号!

豪華コーチ陣が
得意なレッスンを
担当しています!

GO FUTURE.



SPEEDER NX VIOLET

GO BEYOND.



ルーキー・吉田鈴プロがBUZZの顔として初登場。初のレギュラーツアー参戦のシーズン、様々な気づき、様々な取り組み、そして目標を話してくれました。姉の優利プロ同様、鈴プロのゴルフ・IQの高さには感心させられます。

——アマチュア時代にはツアーに参戦経験も多くありますが、プロとして転戦される初のシーズン、前半戦の感想を教えてください。

吉田 上位で戦う試合も予選落ちも色々経験してきて感じたことは、調子を維持する

勇気の
マネジメントで
バーディをどんどん
獲得していくぞ！



BUZZ GOLF
PRESENT MAIL

BUZZ SHOPPINGのインスタグラムを「フォロー & いいね」で

吉田鈴プロのサイン入りボールを抽選で
3名様にプレゼント！

※応募方法、日程は企画投稿文をご確認ください。
※モデルは吉田プロが使用する「クロムツアー-X」です。



BUZZ SHOPPING
公式インスタグラムで
表紙連動企画実施中！





CLUB SETTING PERFORMANCE (キャリー)

1W	220Y (トータル230-240Y)
3W	210Y
5W	200Y
7W	190Y
5U	180Y
5I	170Y
6I	160Y
7I	150Y
8I	140Y
9I	130Y
PW	120Y
50度	100Y
58度	80Y

1W: エリート◇◇◇TD (キャロウェイ)、**フェアウェイウッド:** エリート (キャロウェイ)、**ユーティリティ:** パラダイム (キャロウェイ)、**アイアン:** X フォージドスター (キャロウェイ)、**ウェッジ:** オーパス (キャロウェイ)、**パター:** ジラフビーム #7 (オデッセイ)、**ボール:** クロムツアー X (キャロウェイ)

エースシャフトは SPEEDER NX バイオレット

私はスピード感あるバイオレットが好み。今春より40Sと軽量化したことで、よりドライバースhootが思うように振り抜けるようになって、フェアウェイを安定してキープできるようになりました。

吉田 鈴

ためのゴルフへの取り組み方の大切さです。とくに毎週の試合においては体力面が課題。ルーキーイヤーなので知らないコースばかりの中、しっかりと下見(練習ラウンド)はしたいし、それに対応するショットやアプローチ練習も完璧にしたい。ただずっと全力的だとバテてしまつてパフォーマンスが思うように出せない経験もしています。

—— いわゆるコンディショニングの維持ですよ。どんな取り組みをされていますか？

吉田 食事を4回と頻度を多くして、毎食栄養バランスを意識するようにしています。食事ですうまく摂れない栄養素はサプリメントで、うまく補っています。ビタミン、マグネシウム、糖質、タンパク質(アミノ酸)……いいパフォーマンスはコンディシ

R I N Y O S H I D A

—— ヨンが命なので、やることは全てやっておきたいタイプです。

—— パフォーマンスについてはいかがですか。

吉田 ショットの調子は悪くないと思います。ただ何戦もしていますとマネジメントに課題が見えてきます。グリーンを狙う際、奥へのミスは何度か経験すると、それが気になってショットに緩みが出てくる。2〜3ヤードのズレですが、それが上位と離れる原因そのものになる。しっかりとマネジメントをすれば獲れるバーディを一つでも逃さないことが大事にしています。

—— 優利プロと同じく考え方がしっかりされていますよね。ゴルフへの考え方を教えることはありますか？

吉田 教えてほしいんですけど……教えてくれません(笑) 自分で考えて自分の納得の上で、一つひとつを解決していくことが大切だと感じています。毎試合、課題を絞り修正していく過程が大切ですが、毎週は全力で頑張れない。自分なりの調整にアレンジしていきたいですね。

—— 初優勝、初シードを目標にされていることだと思います。

吉田 はい、確実にシードは確定させたい。トップ10にあと5回、入るような戦いができるとそのポジションをキープできると思うので頑張りたいですね。

—— 最後に鈴プロのプレースタイルの見どころを。

吉田 ショットに自信があります。パターが入らなくても、ショットでバーディを獲ってやる!という気持ちで頑張っています。私の攻めるゴルフに注目していただければ嬉しく思います。

よしだりん

2004年2月21日生まれ

千葉県出身、大東建託所属

撮影=高橋淳司

取材協力=名古屋グリーンカントリークラブ

ブレーキパッド **M** タイプ

約 1,000km 走行時比較

ホイール汚れの違いがはっきりとわかります。

DIXCEL ブレーキパッド Mタイプ



純正ノーマルブレーキパッド



制動力が**高い**。
汚れが**少ない**。

- ✓ ホイールの汚れを大幅軽減
- ✓ 少ない汚れでも高い制動力を維持
- ✓ 洗車回数を減らし環境にも優しい
- ✓ ディスクローターの交換回数も軽減
- ✓ 48カーメーカー 1,400車種をカバー



DIXCEL ブレーキパッド Mタイプ

日本車 / 13,640円～ 輸入車 / 19,910円～

※ 2輪分の税込価格です。別途工賃が必要です。
※ 取換作業は購入店舗にご相談ください。

お求めはお近くの
有名カー用品店へ

特設サイト



資料請求



上達促進号！

豪華コーチ陣による
魅力のレッスンがいっぱい！

46
LESSON
実戦的
パッティング
ベーシックスキル
橋本真和 × 竹山昴成

4 BUZZ TALK / 吉田鈴

8 BS10 GOLF NEWS

10 [LESSON]
下半身のアクションで
飛ばそう
吉田直樹15 トップトレーサー・レンジ
オンライン競技大会
夏予選がもうすぐ開始18 [LESSON]
クラブの正しい使い方
フォーティーン23 ルーキーたちの応援企画
2025年の顔になれ！
▶吉田鈴の
私流弾道操作術
▶六車日那乃の
コンディショニング
▶中村心の
酷暑対策31 GOLTRA MANIA
中村心32 [LESSON]
ハイブリッドを
もっと得意になろう
青木翔36 BUZZ HOT GEAR TOPICS
I 使用率、勝率ともに1位
「VENTUS」
II オノフレディの
人気の秘密
III 復活優勝へのエピソード・
菅沼菜々
IV フィットティングの
最前線
V ジャスティン・ローズの
エースシューズ45 [LESSON]
連載 | ゴルフスイングの
“初新”忘れるべからず！
阿河徹

56 食トレで変わるその1打

57 BUZZ info

58 次号予告&最後の一滴

MONTHLY
MAGAZINE
Buzz
GOLF2025
July
Vol.155Cover
吉田鈴
写真=高橋淳司

7

Amazon
Kindle楽天
koboBUZZ GOLFは
電子書籍でも無料発信中！定期的な
受診が
上達の
近道

5月某日、プライベートラウンドの後に取材の一環でレッスンを受けた。もちろん様々なレッスン企画を取材するが、自らのレッスンをそこで受けるはずもなく、リアルに自分のためにアドバイスを受けたのは、10年以上ぶりだと思う。

テーマはシンプルでクラブの正しい構え方。自己流で練習してきた長い過程では、自ずとセットアップが自己流となっており、つまりクラブの性能を活かしきれない状態になっていた。ただゴルフは自己流でもなんとかなるもの、ボールを騙し騙し飛ばして騙し騙しスコアメイクできてしまうから厄介。“正しさ”なくして積み重ねた経験でなんとかできてしまうことが、さらなる上達(スコアアップ)を妨げる。

レッスンを受けた今は“正しさ”と真摯に向き合い、日々練習に邁進中。目指すプレーに向けて過去一練習している。違和感は徐々に解消され、いいボールも打てるようになってきたが・・・自己流で帳尻合わせをしていないか、心配である。ドクターへの定期的な受診は身体のケアもゴルフスイングも必要であると、身をもって体感した次第だ(18ページからレポート)。

編集長 G

賞 金総額3億円、優勝賞金5400万円。国内女子ゴルフ史上最高賞金額を誇る初夏の一番「アース・モンダミンカップ」(6月26日〜29日)を、BS10では予選&決勝4日間全日無料放送する。昨年は2日目以降雨が降るペースで、最終ラウンドを6打差で出ると通算16アンダーで逃げ切った。小祝は賞金ランク2位、メルセデスランク4



詳細は
「BS10」ゴルフ
特設ページへ!

BS10 GOLF NEWS

7
月号

6月のBS10、
パワフルな見どころ

Collaboration **Buzz** GOLF



菅沼菜々



安田祐香



佐久間朱莉

(C) TM photolinks /
アース・モンダミンcup

アース・モンダミンカップ2025



6月26日(木)〜29日(日)

【連日】午後3:00〜よる8:00

予選&決勝ラウンド4日間を

「BS10」で全国無料放送!

事前特番では、大会のみどころや
注目選手を徹底解説!

※ディレイ放送、アプリの同時配信はありません。
BSテレビ放送にてお楽しみください。



2024年大会優勝者
小祝さくら

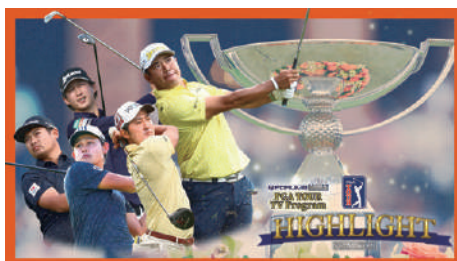
ツアー 大一番を 全日無料放送!



位とこの大会の勝利を皮切りに2024年はトップで戦い続けた。連覇を狙う小祝をはじめ、前半戦の立役者たちが優勝候補となる。一昨年と2019年大会を制した韓国の申ジエも今季メジャー優勝で調子を上げている。待望のツアー初優勝、すでに2勝目も挙げた佐久間朱莉、神谷そら、河本結、安田祐香、菅沼菜々らは年間女王へ欲しいタイトルである。

また今大会が第1回目のリランキング実施競技であることも見どころだ。シードがない選手たちにとっては、後半戦に向けたサバイバルレースがスタートする。リランキング対象者の生き残り、をかけたプレーも興味深い。BS10では全日午後3時からよる8時までお届けするほか、事前特番と昨年大会決勝の再放送も実施。国内女子ツアー初夏のビッグイベントを、総力を挙げて放送する。

もちろん6月のBS10のゴルフコンテツは他にも盛りだくさん。国内唯一のPGAツアー無料放送に加え、各番組に「アース・モンダミンカップ」歴代優勝者が登場！18年大会優勝の成田美寿々がトークドキュメンタリー番組「ゴルフ18H物語」と「蛭原徹の真剣ゴルフ部！ホトオープン」に登場。さらに7月の「ホトオープン」のゲストは17年大会優勝の鈴木愛と、豪華ゲストが続く。また、「パネルクイズアタック25」では、昨年大好評だった「女子プロゴルフ大会」の放送（6月29日）が決定。ゴルフファン必見の番組が揃うBS10は6月も熱い！



PGA TOUR & PGAハイライト

■PGAツアー
各大会決勝ラウンド
(2日間)を生中継
※一部大会を除く

■PGAハイライト
月曜よる9:00～

松山英樹が日本勢が世界に挑むPGAツアーを国内で唯一、無料で放送！月曜は終わったばかりの熱戦のハイライトシーンを中心にお届けする「PGAハイライト」も見逃せない。PGAツアーの各番組は、公式アプリ「つながるジャパネット」でも無料同時配信 중이다。



河本結

ビッグタイトルに挑む 前半戦の立役者たち

■事前特番

「アース・モンダミンカップ2025
開幕直前SP！」

6月22日(日)よる7:00～8:00

■「2024年大会 3日目 再放送」

6月21日(土)夕方4:00～よる9:00

■「2024年大会 最終日 再放送」

6月22日(日)午後3:00～よる7:00



BS10 パネルクイズ アタック25 女子プロゴルフ大会

6月29日(日)午後1:25～2:25

出演：谷原章介、沢木美佳子
解答者(予定)：原江里菜、北田瑠衣、宮里美香、甲田良美
大好評だった女子プロゴルフ大会が、今年も豪華ゲストを迎えて帰ってくる！

「アース・モンダミンカップ」歴代優勝者が登場！



ホトオープン

日曜よる9:00～
(※6/15のみ午後6:00～)



6月15日(日)、22日(日)、29日(日)
＜ゲスト＞成田美寿々、城彰二、後藤楽々

7月6日(日)、13日(日)、20日(日)
＜ゲスト＞鈴木愛、上原浩治、後藤楽々
6月・7月のゲストも超豪華、成田美寿々と鈴木愛が真剣ゴルフ部に立ちはだかる！



ゴルフ18H物語 (イチハチストーリー)

火曜よる9:00～

6月24日(火)、7月1日(火)

＜ゲスト＞成田美寿々プロ
ツアー通算13勝の成田美寿々が登場！
生瀬勝久と潮田玲子が、そのゴルフ人生と人間性に迫る。



女子 初夏の BS10が

短期
連載

01 / 03回

飛ばしの
メカニズムは
LPSwing
で学べ!

半身の シヨンが ヘタすぎた からかもしれない...

アマチュア
ゴルファーが
ダウンスイングで
右足が出てしまう
理由は?



アマチュアゴルファーが最優先と
するべき課題は、まずアウトサイド
インのカット軌道を直すことだ。し
かしこの当たり前なスイング技術の
課題、文字で簡単に書くほど実は簡
単ではない。

「振り上げたクラブを下ろすゴル
フスイングの動作においては、自然
と手の動作を必要以上に使ってしま
いがち。単純にクラブを上げて振り
下ろせばその反動で頭は起きてしま
い、前傾を保つことができない。ポ
ールにパワーを伝えることができま
せん(吉田コーチ)

ゴルフスイングは下半身のアクシ
ヨンがスイング軌道、前傾角度の維
持など正しいスイングフォームのベ
ースになっている。吉田コーチ自身
が監修した練習器具「パワーシフト
プラス」を駆使して、そのメカニズム
を解き明かす。

アマチュアゴルファーの
飛ばせない課題を
解決します!!

解説／プロコーチ

吉田直樹

よしだなおき、1978年12
月5日生まれ、兵庫県出
身。世界中の著名なコー
チに師事し、Left Pelvis
Swing(左骨盤を支点とし
た理論)を提供。多くのプ
ロゴルファーを指導して勝
利に導いている。



私たちが飛ばせない理由は

下
ア
ク

右足前のスペースからクラブを下ろす方法は？



スウェーさせず
腰をターンさせる



右膝を伸ばすように
テークバックすることで
右足前にスペースを生む

Power Shift Plus+
Method

右足で踏み込んで

“飛ばせる”

下半身アクションを
体得せよ!



右膝が左足に
寄っていき
左腰が
しっかりターン



右膝が
正面に出ないため
クラブ軌道を
確保できる



ゴルフスイングの パワーの源は 下半身に集約している

吉田コーチが監修した「パワーシフトプラス」は、アマチュアゴルファーが難解に感じる下半身のアクションを解き明かす「足踏み型」練習器具だ。人気だった前作「パワーシフト」を改良し、サイドに新たな面を加えてより効果がアップしている。

「課題とするべきは右足の正しい蹴りにあります。テークバックでは右膝を伸ばしながら踵側にウェイト

シフトさせたい。そして新しく加えたサイドの面を踏み込むようにダウンスイング。右膝を左足へと寄せていくように理想的な右足の蹴りを促します」。

ダウンスイングで右膝が前に出る症状は、アマチュアだけでなくプロも苦しんでいる。右膝が前に出れば右足前のスペースが失われるため、カット軌道を助長させるのである。

「正しい下半身のアクションができれば、ボールに正しくパワーを伝えるスイング軌道&ウェイトシフトを両立できるため、自ずと飛距離アップを実現できるはず」。

「パワーシフトプラス」を駆使すれば、飛ばしに必要なクラブをインパクトエリアで走らせる下半身の効率いいアクションを完璧に体得できる。飛距離アップのチャンス到来だ。

テークバック→トップポジション
「Power Shift Plus+」を
踵側に踏み込んでいく



Basic Position
右足にセット



ベストセラー Power Shift に
新たなサイド面が加わり
さらにパワーの効率を追求

Power Shift Plus +

- 6930円(税込)
- サイズ/約280mm×130mm×36mm
- 重量/約445g
- 素材/ABS強化樹脂、ラバー
- 耐荷重/約100kg
- カラー/ブルー、ピンク

「Power Shift」はプロ、アマ問わず多くのゴルファーに支持されている練習器具だ。



「Power Shift Plus +」
のご購入は
BUZZ SHOPPING へ



クラブを加速させるエネルギーは 「両足のブレーキ」

クラブを速く振れない大きな要因の一つがスウェー(左右への軸ブレ)。下半身の動きがルーズになりすぎているのが原因です。「Power Shift Plus+」を駆使すれば両足にブレーキをかけることが可能。サイド面を右足にセットすればトップへの右膝の流れを制御し、左足にセットすればインパクトエリアでクラブを加速させるストッパーとして活躍します。

ダウンスイング
「Power Shift Plus+」を
サイド側に踏み込んでいく

飛距離を 最大限に 引き出す。

「VULCANUS」から
新色発売。

ゴルファーのさらなる多様性に応えるために、
「VULCANUS」から新色が登場。
最大効率化されたインパクトを実現する性能はそのままに、
「レッド」に加え「ブルー」「グリーン」「グレー」の4色展開に。
その色は、鍛冶神「バルカヌス」が武具を造るときに散る
火花の炎色がモチーフ。

ゴルファーの最高飛距離と個性を
同時に引き出すことを可能にしました。



VULCANUS



NIPPON SHAFT

ゴルフタレント
瀬戸晴加

せとはるか、1990年
10月30日生まれ、
東京都出身。ゴルフ
歴3年半でベストス
コア76の腕前。あら
ゆるゴルフメディアで
MCとして、またプレ
ーヤーとして活躍中。

ト
ップ
トレ
ー
サー
・
レ
ン
ジ
が
大
好
き
です
!!

ゴルフ競技は
コースだけじゃない!
練習場にもあるんだ!!

Toptracer Range MASTERS

supported by **SRIXON Z-STAR**

不定期
連載

瀬戸晴加、11月の決勝大会
進出目指して、
トップトレーサー・レンジでの
実戦練習に励んでいます!

もうすぐ

夏予選開催!

ゴルフタレントの瀬戸晴加さんが
今季目指しているのは、
全国のトップトレーサー・レンジ※で
5月から開催されている初競技、
「Toptracer Range MASTERS」の予選競技を突破し、
11月決勝大会で好成績を挙げることだ。
もうすぐ始まる夏予選に向けて、
今日も“楽しく”“真剣”に練習に励んでいる。

※一部施設を除く

撮影=田中宏幸 取材施設=ジャパンゴルフスクール



練習場でラウンド！ ゲーム感覚が楽しい！

攻略ポイント



パターの代わりは
フィールドのピンを狙って
アプローチ！



グリーンオンしたときの
ピンまでの近さで
サークルの大きさが変化！
ウェッジショットの
距離感が勝負の鍵を握る！



気を抜くと
ダブルボギーも
当たり前...

Toptracer Range
MASTERS
supported by **SEIKON Z-STAR**

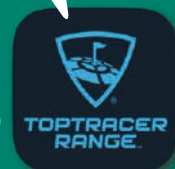
もうすぐ
夏予選開催！

インドリユースが舞台！

参加手順

打席モニター
左下のイベントエリアから
手順に従って
イベントに参加！

事前に
トップトレーサー・
レンジ専用アプリを
ダウンロードしよう！



狙いやすい
ターゲットを
選択しよう！

打席に対してスクエアに狙
えるターゲットを定めるこ
とが大切。ショットの方向
性アップの鍵を握ります。

ゲーム感覚が楽しい、
新しい練習場での
過ごし方がここにある

瀬戸晴加さんは、いわゆるガチ
系エンジニアゴルファー。ゴルフ
歴3年でベストスコア76は努力の
賜物そのものだ。ただ漠然と練習
するのではなく、その1球1球を
常にも実戦感覚を養っていた、そ
の思いがトップトレーサー・レンジ
に足を運ばせている。

「普段通っているトップトレー
サー・レンジの初競技『Toptracer
Range MASTERS』、スキルアッ
プの一環として楽しんで挑戦した
いー」。

あなたの日頃の努力は
ここで栄冠に変わる！

Toptracer Range MASTERS

supported by **SRIXON Z-STAR**

[開催場所]



日本全国の
トップトレーサー・
レンジ
各地区で予選会を実施

関東地区	47施設
中部地区	30施設
関西地区	32施設
北海道／東北／ 中国／四国／ 九州地区	26施設

※本誌掲載時点

[開催日程]

春予選

アプローチチャレンジ
(ザ・ペルフライ プラザゴルフコース)
5/1~31

夏予選

バーチャルゴルフ
(セントアンドリュース オールドコース)
7/1~31

秋予選

アプローチチャレンジ
(鳴尾ゴルフ倶楽部)
9/1~30

決勝大会

バーチャルゴルフ
11/1~30

私の初挑戦は
50... (泣) 頑張るぞ!!!



大会中はホームページ
でリアルタイムで順位が
確認できるよ！

得意分野！
私の

セントアンドリュース・オールドコースは距離が長めなため、女性ゴルファーはフェアウェイウッ드의ショット力も問われます！

夏予選は セントア

同競技は春・夏・秋、各ひと月の期間内において何度でも挑戦が可能だ。7月からの夏予選は9ホールのバーチャルゴルフが競技となる。開催コースは聖地、セントアンドリュース・オールドコースのバックナイン。言わずもがな全英オープンが象徴のゴルフ場で、初代マスターを決める予選にふさわしい舞台だ。同じ時期に開催されているため、まさにメジャー気分な夏予選である。普段から練習過程でバーチャルゴルフを楽しんでいる瀬戸さんは、

「勝負の鍵を握るのはグリーン上。トップトレーサー・レンジでのパッティングは、定められた距離のアプローチがワンストロークとなります。方向性はもちろん、縦距離のキャリーの距離感などウェッジショットの精度が問われます」。

練習場で何気なく打っているアプローチショットでは味わえない、実戦さながらの緊張感が1打に課せられる。瀬戸さんの初挑戦のスコアは50、実力が発揮されず悔しい！

「打球練習でウォームアップしてセントアンドリュースで9ホールをこなすことを日課にし、7月の予選に備えたい」。

ゲーム感覚で真剣に練習を楽しむ、この過程は確実にステップアップに繋がる。挑戦を繰り返してライバルと差をつけたい。

ナイスショットが 打てない理由は、

クラブメーカーフォーティーンが レッスン活動をスタート！

フォーティーンのフィッティング施設「14field 横浜」では、クラブ購入者に対して新たにレッスン活動が開始された。クラブメーカーがレッスン？ その真意を確かめるために、フォーティーンが展開するレッスンを受けてみた。

クラブの開発・販売も
新たなレッスン活動も
アマチュアゴルフファア
の
上達に貢献したい
活動の一環

早速結論だが、新作クラブを買ったからといって、自ずとパフォー
マンスがアップするわけではない。
ゴルフはクラブを使いこなすボー
ルをコントロールするスポーツ、
道具を使うのなら道具に慣れる時
間は必ず必要となる。それが練習
場での打球鍛錬にあたる。優れた
クラブ性能を使いこなすために打
球時間を費やして、パフォーマン
スが身になるのである。

しかし、いくら練習に時間を費
やしても、パフォーマンスが改善
されないこともある。スライスを
抑えるために…。もっと飛距離が
欲しいのに…。新作を購入したの
に浮かばれないアマチュアゴル
ファアは少なくはない。「14
field 横浜」でフィッティング
を担当するPGAティーチングプ
ロの永海雅章さんはこう解説する。
「多くのアマチュアゴルフファアの
フィッティングを担当してきまし
たが、そもそもクラブの使い方自
体が間違っていることがほとんど。
少しのアドバイスでショットが見
違えることも珍しくはありませ
ん」。

例えば筆者の場合、アイアン
ショットを開き気味に構えてしま
う癖を指摘いただいた。ボールを
上げたいという意識がセットアッ
プを狂わせてしまっていたようだ。
実際、うまくボールを捉えられな
い症状に悩んでいた。
「アイアンを開いて構えるケース
は、ゴルフ歴が長い上級者でもよ
くあります。クラブを開いて構え
るということは肩や足のアライメ
ントも狂わせている可能性もある。
クラブを正しく構えることで全て
をスクエアに整えていける、それ
だけでショットが見違えます」。

クラブを正しく使っていないの
に練習に励んでも、パフォーマン
スがアップできない。まさに新作
を買ってもスコアアップにつな
がらないメカニズムの全てである。
「セットアップの際にクラブ
フェースの向きを正しくし
ましょう」
「スタンスの向きを正しく補
正させてください」
「グリップの握り方を少しだ
け改善しましょう」
そんな基本的なアドバイス一つ
で、ショットが生まれ変わることも
珍しくはない。ゴルフスイング
理論の全ては、ゴルフクラブを正
しく使いこなすための理論である
以上、アマチュアゴルフファアをレッ
スンでサポートするのもメーカー
の大切な役割であるというのが
フォーティーンの考え。フォー
ティーンのクラブを購入する際に
は、14 field 横浜で確かな
フィッティング、そして正しいク
ラブの使い方を学べば、打てなかつ
たショットが打てるようになる。
パフォーマンスの進化の瞬間が味
わるのだ。

例えば

TB-5 FORGEDを
構える場合

グースネック形状を
スクエアに構えよう



ボールを上げようという意識から、フェースを無意識に開いて構えているアマチュアゴルファーが多い。

TB-5 FORGED 本来の
やさしさを発揮させる

- 力強く高弾道を放てる
- しっかりボールを捉えられる
- 軟鉄鍛造の打感をフィードバックできる

症状

- 番手毎の飛距離が飛ばせない
- スライスで飛ばせない

例えば

フェアウェイウッドを
構える場合

ソールをしっかり
芝上につけて構えよう



飛ばそうと過剰に
ロフトを立てるケースが多い

- ソールが芝上を滑らない
- ダフリに弱い
- ボールが上がらない

フェアウェイウッド本来の
やさしさを発揮させる

- 芝上をソールが滑りダフらない
- ボールがやさしく上がる



14field 横濱

PGAティーachingプロの資格を持つスタッフが従事する14field 横濱では、クラブをご購入されたお客様を対象とした、アフターフィッティング&レッスンをスタート。単なるレッスン活動だけに留まらず、クラブメーカーだからこそ実施できるゴルフ理論の啓発活動や、日々のクラブやショットの調整など、“アマチュアゴルファーに一番近いメーカー”の新たな付加価値を提案している。神奈川県横浜市中区北仲通4-45



フィッティングの
予約

そもそもゴルフクラブの
使い方が間違っている。
かもしれない。



解説

永海雅章プロ
(14field 横濱)

ながみまさあき、1976
年2月7日生まれ、PGA
ティーachingプロ。

クラブメーカーフォーティーンが
レッスン活動をスタート!



ボールを思い切り右足
よりにセットして強烈に
ダフってください!

ダフってもソールが滑ってくれる
ウェッジの機能の要を
体感しよう!

ザクリッ!



ウェッジフィッティングの
スタートはまず思い切り、
ダフってもらいます。



最も
ソール効果が
強い

DJ-6

右足よりにセットしても
ソールが芝面に
当たってくれる



ダフっても
芝面に刺さらない

機能

バウンス効果が強い分、
とにかくダフリに強いが
ソフトなボールが打ちづらい



ソール効果の
汎用性が
高い

FR-5

右足よりにセットしても
ソールが芝面に
ほどよく当たる



ダフリへの
強さを感じる

機能

バウンス効果がほどよく、
ダフリにも強いし
テクニックにも対応する



最も
ソール効果が
シビア

FRZ

右足よりにセットすると
ソールが芝面に当たらない



リーディングエッジが
芝面に刺さる

機能

バウンス効果が抑えめな分、
ダフリには弱い
そのシビアさであらゆる
テクニックに対応する

フォーティーンはウェッジに信頼を寄せて
フィッティングに会場されるケースはもちろん多い。
ウェッジを苦手に感じているゴルファーの共通、
それは「ダフっていない」ことにある?!

「ウェッジシヨットに苦手意識があるアマチュアゴルファーのほとんどが、ボールに対してシビアにヘッドを入れていく傾向にあります。ウェッジワークの極意はソールを芝面で滑らせること、アバウトにボールの手前から滑らせていくことがポイントです」と14fieldの高橋憲司さんは解説する。

ウェッジワークに長けたプレーヤーは例外なくソールをうまく滑らせてボールをコントロールしている。逆にウェッジが苦手なプレーヤーはダフリを恐れるがあまり、ヘッドを直接コンタクトさせてトップボールを助長させてしまう、その失敗経験が自信を喪失させる。

「14fieldのフィッティングではまず、思い切りダフってもらうことからスタートします。芝面へ強制的にソールを当てることで、3つのウェッジで異なるソール機能(抜ける、刺さるの違い)を体感していただくのです」。

ソールを
使いこなすことが
ウェッジワークには大切



丸みあるバンパーが
ダフらせない

BASIC SKILL

「FR-5」はボールを両足センターにセットして、手前の芝から緩やかなヘッド軌道を意識したシンプルなウェッジワークで打っていける。



やさしさをサポートし、
テクニックも発揮できる
万能ソール

FR-5の ユニバーサルソール

ユニバーサルソールはフェースを開いてもバウンス効果が強くなりすぎないため、ソフトなボールが打ちやすい。



ウェッジフィッティングで
凄く好結果が出ています！

THE STANDARD WEDGE FR-5

新作FR・5、
ユニバーサルソールの
万能力を体感してほしい

フォーティーンには最もソール効果の強い「DJ・6」、最もソール効果がシビアな「FR・Z」、そしてその両モデルのソール効果を併せ持つオールマイティな「FR・5」がある。ソール効果が及ぼす違いを顕著に感じることで、自分に

とってベストなモデルを理解することが大切である。

「プレーヤーによって心地よいボールポジションであったり、ヘッドの入射角であったり、ウェッジワークは異なります。だからこそご自分にとって有利に働くソールを選ぶことが大事。新作の「FR・5」のユニバーサルソールはオートマチックさとテクニカルさを併せ持つ汎用性が魅力。その優位性を体感し「FR・5」を選ばれるゴルファーは非常に多いです」。

ウェッジにとってソールはパフォーマンスの命だ。芝面にソールが当たる、その抵抗力が抜けの良さに直結する。そのソール効果の強弱を選ぶことがウェッジ選びの全て。新作「FR・5」が人気なのは、強弱を絶妙に兼ね備えるソール効果がゴルフにやさしさと操作感を提供できるからに他ならない。



解説
高橋憲司プロ
(14field横浜)

たかはしけんじ、1978
年10月3日 生まれ、
PGAティーチングプロ。

あなたのゴルフに**おトク**と**安心**を!

顧客満足度

94%^{※1}

楽天GORAのサブスクサービス

楽天ゴルフ倶楽部

新規
ご入会は
こちら



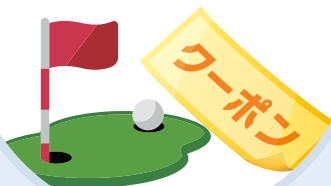
使いやすい予約クーポンやゴルファー保険のほか、
憧れの名門コースをプレーできるコンシェルジュ
サービスの体験版「楽天SGCトライアル会員」、
ゴルフ用品通販サイト「楽天GORA店」で使える
購入クーポンなど、うれしい特典が盛りだくさん!

あなたのゴルフに
おトクと**安心**を!

年会費 **10,000円** (税込)

「楽天ゴルフ倶楽部」はゴルフをより楽しむための定額制サービスです。
年会費と同額分の予約クーポンやゴルファー保険、ポイントアップなど、おトクな特典が満載!

1人予約にも使える
ゴルフ場予約
クーポン1万円分^{※2}



用品の損害もカバー!

ゴルファー保険
ケガ・用品・賠償責任



予約&プレーで
楽天ポイント2倍



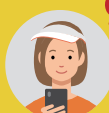
ご愛用いただいているお客様の声

good!



クーポン、保険が充実 して
いるのでおトク感があり満足

ポイントがたまる 仕組みが
素晴らしい!



good!

満足

顧客満足度

94%

不満

楽天ゴルフ倶楽部なら
ご予約クーポンやゴル
ファー保険、楽天ポイ
ントの貯まりやすさの
ほかにも、ゴルファー
の皆様にご満足いただ
けるサービスがいっぱ
い! 今すぐ本ページの
二次元コードを読み込
み、特典のすべてをご
確認ください!

※1... 2024年9月実施「楽天ゴルフ倶楽部に関するアンケート」調査結果

※2... 2,500円割引を4枚(合計10,000円分)発行いたします。

Rakuten GORA



HINANO
MUGURUMA



RIN
YOSHIDA

Good Luck!

応援企画!

2025年の
顔になれ!

Rookies!



COCORO
NAKAMURA

2025年シーズンを
一生懸命に頑張る
注目のルーキーたちの
強さの秘密に注目!



ドローが私の
ペース
です!

肩・スタンスの向きを
ターゲットより
ややクローズ

自然とインサイドアウトで
振り切れるセットアップ

ドローボール



自然とアウトサイドインで
振り切れるセットアップ

フュードボール

肩・スタンスの向きを
ターゲットより
ややオープン



向き、ボールのポジションで弾道操作するのが私流!



吉田鈴プロのエースシャフト「SPEEDER NX VIOLET」や「VENTUS」など人気ドライバーシャフトを
フィッティングし、お使いのエースドライバーをリシャフト。飛距離、方向性ともにパワーアップしましょう!
※五反田店、中野店、木場店、フィットオンストア(木場)、藤沢店、名古屋店、大阪店でフィッティングを受けられる方限定
※日程、場所は後ほど調整のご連絡をします。

応募はBUZZ GOLF WEB、
プレゼントフォームより

buzzgolf.jp



私流弾道操作術！

吉田鈴の

ドライバーでフェアウェイは
外さない！



フェアウェイをキープする秘訣は…
曲げた方が簡単！

ドライバーショットの安定性は…やはり自信があります。私は基本的に軽いドロウヒットですがフェードも打てるタイプ。ドロウの精度が落ちてきたら（ひっかけ始めたら）、フェードで逃げていける、つまりは曲げた方がシンプルに簡単だと私は思っています。かえって美しいストレートボールを追求する方が、ショットの調子やリズムをおかしくさせてしまう。

究極、ドライバーの弾道に

正解はないと思います。困った時ほど綺麗な弾道をあえて打たないことが私のこだわり！ただ一つ徹底しているのは、出球の管理。フェースを向けたラインにボールを打ち出すことが私のルールです。私のターゲットは分かりやすくフェアウェイセンターがほとんど。右に曲がっても左に曲がってもフェアウェイをキープできるだろう、というのが私の作戦の秘密です（笑）

応援企画！

2025年の
顔になれ！

今号のカバープレイヤー・吉田鈴選手はショットメーカー、ドライバーショットの弾道コントロールに定評がある。どんな心がけてドライバーショットに臨んでいるのか。

取材協力=名古屋グリーンカントリークラブ

スイングは
変えない！

フェアウェイキープ率
3位（6月2日現在）
吉田 鈴

よしだりん、2004年2月21日生まれ、千葉県出身、大東建託所属。

吉田鈴プロのように
ドライバーを
もっと得意になろうよ！

肩・スタンスの



BUZZ GOLF
PRESENT MAIL

提供：藤倉コンボジット

PRESENT! フジクラゴルフクラブ相談室
[フィッティング&リシャフト券] 3名様にプレゼント!

AM 11:00

後半も全力で
戦うためにハーフターンで
「アミノバイタル®プロ」を飲む！



リカバーをサポート

「アミノバイタル® GOLD」

- 世界に挑む日本のアスリートを支える
必須アミノ酸4000mg
(ロイシン高配合BCAAなど)配合。
 - 味の素(株)のスポーツ栄養科学に基づく
アミノ酸配合で、ハードな運動後の
リカバーをサポート。
- ※リカバーとは不足するアミノ酸を補うこと

PM 3:00

プレー後は必ず
「アミノバイタル®ゴールド」で
しっかり栄養補給！

後半に向けて
ハーフターンでの
摂取を忘れない。



明日に繋がる
ナイスパットを沈めて
上位をキープ。

コンディションが
万全な状態で
スタートに臨みたい。

AM 7:00

プレー前に「アミノバイタル®プロ」を
飲んで、ベストコンディショニング！



コンディショニングをサポート！
「アミノバイタル®プロ」

- スポーツ時に大切なアミノ酸
(9種類のアミノ酸からなる
ロイシン高配合必須アミノ酸＋
シスチン、グルタミン)3800mg。
- 味の素(株)の栄養科学研究から
生まれたアミノ酸組成で、
日々スポーツを続けたい方のカラダ全体の
コンディショニングをサポート。

応援企画！

2025年の
顔になれ！

勝つために欠かせない
私のルーティーン。

六車日那乃

むぐるまひなの、2002年4月23日生まれ、
埼玉県出身、ニトリ所属。

amino VITAL®

今季ルーキーイヤーでツアーを転戦する六車日那乃プロ、
“プロ”としてトッププレーヤーたちと戦うための
ルーティーンワークが「アミノバイタル®」の摂取だ。

撮影=高橋淳司 取材協力=鎌ヶ谷カントリークラブ

味の素(株)の協力のもと、
BCAA(必須アミノ酸)がコ
ンディショニングをサポート
するメカニズムを学んだ。



シーンごとに 適切なアミノバイタル®を 飲むことが大事

B UZZ GOLFでは六車プロとともに、多くのツアープレイヤーに支持される「アミノバイタル®」のおすすめの摂取方法やどのような製品なのかを学ぶために味の素(株)の協力のもと勉強会を実施した。

「多くのトッププレイヤーたちが『アミノバイタル®』を愛飲しているのをSNSで拝見したことが、私が愛飲するきっかけでした。詳しい知識がないので今企画の勉強会はとても嬉しい」と六車プロ。

基本的な知識だが「アミノバイタル®」に含まれているBCAA(必須アミノ酸)は、エネルギー源として期待できる大切な栄養素だ。体内では形成されず、食べ物から摂取しなければならぬ。「アミノバイタル®」は食事で補いきれないBCAAをスピーディーに身体に吸収でき、コンディショニングをサポートするため、とくに身体をハードに酷使するアスリートから愛されている。

「毎食、理想的な食事は現実的に難しい。多くの選手たちが『アミノバイタル®』を愛飲する理由も理解できました。ただ疑問ですがどのモデルを飲むべきでしょうか？ BCAAが多く含まれている製品がよいのですか？」

ゴルフシーンで多くの選手たちが

使用して

いるのは、コンディショニングをサポートする「アミノバイタル®プロ」と

リカバリーをサポートする「アミノバイタル®」

「アミノバイタル®」

両製品は目的自体が異なるため、BCAAの含有量や栄養素も当然異なる。

「大切なのは目的に応じて適した製品を飲むことなんです。スタート前やハーフター

ンで『アミノバイタル®プロ』を、プレー終了後や1日の終わりに『アミノバイタル®』の適切な摂取を心がけたい。」

六車プロはレギュラーツアー前半戦のランキンングクリアに向けて奔走中だ。

「ゴルフの調子は長いシーズンだと波があるのは当然ですし、それを維持するためにも練習量をこなさなければならぬ。練習で使われる栄養素をしっかり補給して、コンディショニングすることは絶対で

す。だからこそトップ

選手たちは『アミノバイタル®』を愛飲している、私もその心がけを尊重して愛飲をルーティーンにしたい。」

自分らしいパフォーマンスにはコンディショニングがベースになる。それはプロもアマも変わらない事実。「アミノバイタル®」はスポーツを楽しむゴルファーの味方である。

HINANO MUGURUMA

問い合わせ/
味の素株式会社
お客様相談センター
TEL.0120-16-0505
(受付時間 平日9:30～13:00、
14:00～16:30 土日祝・
創立記念日<6月第3金曜日>・
夏季休暇・年末年始除く)
www.aminovital.com

お問い合わせは
楽天・Amazonで。



楽天



Amazon

アミノバイタル

検索

応援企画！

2025年の
顔になれ！

ルーキーイヤーの2025年シーズン、
初優勝に最も近い位置で
戦っている中村心プロが
手離せないアイテムを紹介。

撮影＝田中宏幸 取材協力＝伊都ゴルフ倶楽部

中村 心プロ

なかむらこころ、2005年10
月25日生まれ、山口県出身、
ヤマエグループHD所属。

中村心、
サーモスを
ココロから
愛しています！

THERMOS

中村心選手は2024年にプロテスト合格、ルーキーイヤーの今季はステップアップツアーを主戦場としながら、限られたレギュラーツアーの出場機会でも前半戦のランキング突破を目指している。4月の富士フイルム・スタジアム女子オープンで惜しくも2位、ルーキーで最も初優勝に近い位置で戦っている。

「自慢の飛距離（ドライバーの平均飛距離250ヤード超）を活かしたプレーが私の持ち味。ドライバーをかつ飛ばしてショートアイアンでピンに寄せる攻めのゴルフに磨きをかけていきたい」とエネルギーシユなプレースタイルが魅力だ。

休みのない連戦の中、これから訪れる酷暑との戦いが前半戦りランキングの正念場になる。夏場



キャップやボールケースをかけられるカラビナ付き。



サーモスの保冷バッグとともに過酷な夏を乗り切るぞ！

サーモスのボトルは、ジュニアの頃から相棒

「春先は500mlをメインに使用。夏季には1.0ℓタイプに切り替え、より小さな水分補給を徹底するのが私のルーティンワークです」(中村心)

にかけてゴルフの大敵は熱中症だ。プレーヤーには試合中に賢い水分補給が要求される。

「熱中症対策にはこまめな水分補給が大事でスポーツボトルがゴルフの必需品。スポーツボトルといえば私にとっては『サーモス』が一番の存在です」。

中村選手が今季から新たに導入したのが新作「保冷ラウンドトートバッグ」だ。サーモス自慢の高い保冷力があり、500mlのペットボトル6本分の収納力で、氷嚢やタオルなども持ち歩ける。500mlサイズであれ

ばサーモスのケータイマグだって収納が可能だ。

「主にオフの打球練習やラウンドに愛用しています。デザインがシンプルなのもサーモスらしくてお気に入り。ツアーに帯同する母にとっても必需品になっていて熱中症対策も万全。保冷剤を入れれば果物なども保冷して持ち歩けるので重宝しています」。

ジュニア時代から愛用し続けるサーモスの製品は、今やツアーを転戦する上で欠かせないツールとして、チームココロの支えとして大活躍しているようだ。

はっ水加工生地なので雨天時でも活躍。

底びょう付きなので芝上でも汚れが付きにくい！



保冷ラウンドトートバッグ RFJ-001

- カラー：ブラック、ベージュ
- 容量／5.8ℓ
- 本体重量／0.3kg
- 価格：5500円

問い合わせ／
サーモス株式会社
お客様相談室
TEL0570-066966

「水分補給のポイントはギンギンに冷やしすぎないこと。運動時の体に吸収効率のいい水温は5〜15度がベストです。読者の皆様方、暑い夏のゴルフを満喫するために、サーモスの製品で美味しい水分補給を心がけてくださいね」。

500mlのペットボトルが6本入る収納力は、氷嚢やタオルなど夏ゴルフの必需品を持ち歩ける。



ゴルフで ゴルフ Power UP



ゴルフは
ゴルフ規則に
適合しています

※ゴルフ規則 4.3 用具の使用
ストレッチ機器に関して

Advisory staff

青木瀬令奈プロコーチ兼 キャディ

大西 翔太

ゴルフのトレーニングやラウンド前のストレッチに
またラウンド中のインターバル時にも
ストレッチを行うことでゴルフ力がアップします。



スイング時に「ジェリーバンド」を装着するのもおすすめ。アドレスでの下半身の安定感、ダウンスイングでの右膝の送り込み(左サイドへの)など下半身のアクションに効果的です。



ジェリーバンド

●1650円(税込)



「車の際も、公共交通機関の際も、長い移動時間では時間潰しのツールとしてスマホは必須。でもつつい猫背になりがちで、気づいたら首や肩に凝りを感じてしまします。『ジェリーショルダー』・・・姿勢矯正・・・ピンとききました。私のベストな使用シーンがコレだなんて」。

「ジェリーショルダー」は背中側から両腕を通して装着すること

つつい猫背になる
スマホ視聴時に
ジェリーショルダー装着！



ジェリーショルダー

●1650円(税込)

応援企画！

2025年の
顔になれ！

GOLTRAMANIA

ゴルフスイングには美しい姿勢が大切。
プレー時だけでなく日常からそう心がけていたい
中村心プロのゴルトレ“普段使い”をご紹介します。

Tenth Player

COCORO
NAKAMURA

中村心 なかむらこころ、2005年10月25日生まれ、山口県出身、ヤマエグループHD所属。





ハイブリッドは
もっともっと
得意になるべきだ。

ハイブリッドが 苦手に感じる あなたを救いたい。

フェアウェイウッドとアイアンの機能を融合させたハイブリッド、またの名をユーティリティ。クラブセッティングに、絶対の優秀なクラブである。しかし一部、苦手意識を持つアマチュアもいる。なぜ？ 青木翔コーチが正論で解き明かす。

撮影：高橋淳司 取材協力：フジクラゴルフクラブ相談室五反田店



解説／
プロコーチ
青木 翔

あおきしょう、1983年3月28日生まれ。淡野日向子の全英女子オープン優勝をはじめ、多くの選手の勝利に貢献する。ジュニアゴルファーの育成、アマチュアゴルファーの指導など活動中。

ウッドの機能をアイアンのように打ち抜きたいハイブリッドにおいて、軟弱なシャフトではプロゴルファーでもトゥヒットしやすく、ひっかけ要素を感じる。

ハイブリッドにひっかけ要素があるなら
とにかくシャフトを疑え！

アイアンのような操作性と、フェアウェイウッドのようなボールの上がりやすさを兼備するのがハイブリッドクラブの秀逸さだ。男女問わず多くのツアープレーヤーたちも愛用しており、とくにアマチュアゴルファーにとっては難易度の高いロングアイアンの代わりとして必要不可欠なクラブだと言える。そのニーズ同様に青木翔コーチも「Q-35レスキュー」の#4(22度)、#5(25度)を採用している。

「ラウンド数の少ない私にとって、ハイブリッドは必須。ヘッドスピード的にはもちろんロングアイアンだって問題ないですが、選手のサポート業務の中では自分の練習に取り組めず、技術不足になりがちな私のゴルフを補ってくれるハイブリッドは、なくてはならない存在です」。

しかし一部ではハイブリッドに苦手意識を感じている声もよく聞く。とくに「ひっかけ要素」を感じ

じるゴルファーが多く、ヘッドスピードが速いプレーヤーにその傾向が見られる。スイング的に解決策はあるだろうか。

「ハイブリッドはアイアンのように打ち込むタイプでも、フェアウェイウッドのように払い打つタイプでも順応できる汎用性があるので、どちらでも問題ありません。ただアスリートほど前者が多い。疑うべきは、シャフトがベストかどうか。主にロースペックなシャフトはプロでもひっかけ要素を感じます」。

ここで青木コーチがロースペックというのは、主に「純正」シャフトのことを指す。昨今、ドライバーではカスタムシャフトでベストな飛びを手にするゴルファーが増えた中、ハイブリッドが「純正」ではスペック的に追いつかない。

「適切なシャフトにリシャフトすることで、ひっかけ要素は消える。とくにヘッドスピードの速いゴルファーはテキメンです」。

VENTUS HB
IMPRESSION

ハイブリッド シャフトとして あまりにも優秀すぎる

プロアマ問わずドライバーシャフトに「VENTUS」を採用するゴルファーは多い。そんなアスリートたちが待望していたのが、ハイブリッド用「VENTUS」。その強靱なシャフトがグリーンを狙う弾道操作性に貢献する。

ハイブリッドが
もっともって得意になれる。—— 青木翔



青と黒の打ち比べで顕著に感じる 自分にとってベストなシャフト挙動

青木翔コーチはリアルに「VENTUS HBB BLUE」を使用するプレーヤーだ。今春の発売後すぐに長く愛用した「TR HYBRID」からスイッチした。「『VENTUS』らしい落ち着いた挙動が弾道の操作性を容易に感じさせてくれ、すぐにスイッチしました（青木コーチ）」

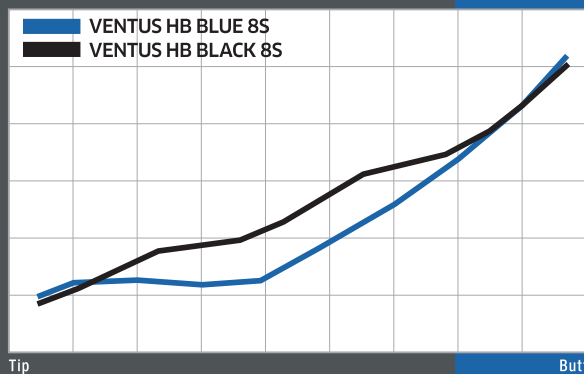
今取材では6月26日に追加ラインナップされる「VENTUS HBB BLACK」が初披露された。純粋に「青」と「黒」の打ち比べとなる。「VENTUS」愛用者ならイメージしやすいと思うが、各色の性能はドライバー同様の特性そのものを持っていると言ってもいい。中間部のほどよいしなりがボールのつかまり感や振りやすさ・操作性などを感じさせる「青」、部分ごとにあえてしなり特性を持たせずその強靭さを操作性に直結させる「黒」、両モデルともアスリートが求めるニーズを満たす設計となっている。

「ハイブリッドシャフトの判断基準は振りやすさ、安定したインパクト、そして弾道操作性の優位性。二つの『VENTUS』を打ち比べると、色とリンクしたしなり特性の違いを顕著に感じます」。

ちなみに「青」ユーザーの青木コーチ、「黒」との打ち比べ結果はどうだったか。

「『青』のしなり感による許容性も捨てがたいですが、『黒』の強靭さがとても安心できました。左へのひっかけ（つかまり感）をうまく消して、ストレート弾道で狙える感覚が心地いい」。

青木コーチのハイブリッドは、「黒」でより盤石なものになったようだ。「VENTUS HB」はこれから多くのアスリートたちのハイブリッドを進化させていくシャフトである。



VENTUS HB

27500円（税込）

2024年に発売した「24VENTUS」と同じキーテクノロジー『VeloCore Plus Technology』を採用し、世界のトッププレーヤーたちから信頼されるウッドシャフト同様の高い安定性を生み出すハイブリッド専用シャフト。

[強靭さで弾道を操る]

[しなりで弾道を操る]



BLACK

スイングに追従する安定挙動が心地よい。ドライバーで「黒」を選ぶ理由同様、余計なしなりが発生しないためスイングのフィーリングをそのまま結果に反映できる、とにかく安心できるハイブリッドシャフトだと感じます（青木）



打点がブレない、スイングの感覚がそのまま結果に反映される黒。

BLACK

モデル	フレックス	重量 (g)	トルク	調子
8	S	86.5	2.5	元
	X		2.3	
9	X	95.0	2.2	
10	X	106.0	2.0	



BLUE

中間部のしなりが、スイングのリズムやテンポの原動力になってくれる感覚が特徴。つかまりやすさ、スピード感などプレーヤーによって感じるフィーリングはそれぞれ、シャフトが程よく働いてくれる「青らしさ」が秀逸（青木）



高弾道になりやすくボールをしっかり止めていける青。

BLUE

モデル	フレックス	重量 (g)	トルク	調子
6	R	66.0	3.2	中元
	S		3.0	
7	R	73.5	3.0	
	S		2.8	
8	S	84.0	2.6	
	X		2.4	
9	S	94.0	2.4	
	X		2.2	

全米プロ選手権優勝

スコッティ・シェフラー

Qi10×VENTUS BLACK (7X)

VENTUS e-s Fujikura



TUSが強い! 強すぎる!

アスリートシャフトの代名詞「VENTUS」。
PGA、DP、そして日本と世界中の
男子ツアーを席巻する「VENTUS」の今季は…
使用率、勝率ともに不動の1位をキープしている。
写真：AP / アフロ

ドライバーショットで
アドバンテージを獲れる
ツアーNO.1シャフト

フジクラが、飛距離と方向性の
両立を目指したツアーシャフト
「VENTUS」を発売したのが
2019年。ローリー・マキロイ
らトップ選手たちが手にし、圧倒
的なドライバースhotsを武器に
したことで、世界中のツアーでも
一気に使用率を高めた。それから
ずっと使用率・勝率ともに1位、
アスリートたちの信頼は確固たる
ものがある。今季もこの時点(5
月末)でモデル別使用率・勝率と
もに不動の1位をキープする。

「VENTUS」使用選手でセ
ンセーションな勝利といえば、
マキロイのマスターズ優勝、悲
願のグラントスラム達成だ。オ
ーガスタをパワーゲームで攻め
に攻めるゴルフ、「Qi10」と
「VENTUS BLACK」、圧倒
的な飛距離とフェアウェイキープ
の両立がベースとなって勝ち取っ

た勝利だ。

そして世界ランク1位、スコ
ッティ・シェフラーの全米プロ勝
利も記憶に新しい。マキロイと
同じく「Qi10」、「VENTUS
BLACK」を愛用。300ヤ
ード超の飛距離でフェアウェイ
をキープし、「Green in
Regulation」(パーオン
率)6位に貢献、世界1位のスコ
アリングでメジャー3勝目を挙げ
た。PGAツアーでは5月末まで
の24試合中13試合の勝利に
「VENTUS」が貢献している。

日本ツアーでは開幕から
「VENTUS」使用選手が4連
勝。生源寺龍憲、小西たかのり、
金子駆大らの若手選手の初優勝に
貢献、浅地洋祐の4年ぶりの勝利
も象徴的だった。

男子ツアーでも使用率・勝率1
位。その多くの勝利・感動を支え
るクラブセッティングに
「VENTUS」があることを知
っておきたい。それほど唯一無二
なギアだということだ。

マスターズ優勝

ローリー・マキロイ

Qi10×VENTUS BLACK (6X)

VENTUS e-s Fujikura

今季も男子ツアーはVEN

VENTUSが貢献した2025年シーズンの勝利

PGA

ザ・アメリカンエクスプレス

セップ・ストラカ／24BLUE (6X)

ファーマーズインシュランスオープン

ハリス・イングリッシュ／TR BULE (6X)

AT & Tベブルビーチプロアマ

ローリー・マキロイ／BLACK (6X)

ジェネシス招待

ルドビグ・オーベリー／BLACK (6X)

ブルートリコオープン

カール・ビリプス／TR BULE (6TX)

ザ・プレーヤーズ選手権

ローリー・マキロイ／BLACK (6X)

テキサスチルドレンズヒューストンオープン

ミンウ・リー／BLUE (6X)

マスターズ

ローリー・マキロイ／BLACK (6X)

RBC ヘリテージ

ジャスティン・トーマス／BLACK (6X)

ザ・CJカップ バイロンネルソン

スコッティ・シェフラー／BLACK (7X)

トゥルーイスト選手権

セップ・ストラカ／24BLUE (6X)

マートルビーチクラシック

ライアン・フォックス／BLACK (7TX)

全米プロゴルフ選手権

スコッティ・シェフラー／BLACK (7X)

ザ・メモリアルトーナメント

スコッティ・シェフラー／BLACK (7X)

JGTO

東建ホームメイトカップ

生源寺龍憲／BLACK (6X)

前澤杯 MAEZAWA CUP

小西たかのり／TR BLUE (6X)

中日クラウンズ

浅地洋祐／BLACK (5X)

関西オープンゴルフ選手権競技

金子駆大／TR BLUE (6X)

～全英への道～ミズノオープン

阿久津未来也／TR BLUE (6S)

なぜオノフレディが、 多くの女性のハートを 射止められるのか。



数あるレディスギアで唯一無二の存在として
輝いているのが「オノフレディ」だ。

凛として、しなやか——。

その言葉が秘める

明らかな優位性をレポート。

撮影＝田中宏幸 取材協力＝オノフフィッティングラボ



「オノフレディ」の企画を担当するのは、入社7年目の富張里南さんだ。セールスマンも経験しておりリアルに現場（golferや店舗）が求めるニーズを知り、それらを満足させる企画を日々模索している。一人のgolferとしても日本ミッドアマ選手権に出場経験があるほどの腕前があり、“実戦的な機能”に妥協しないのも彼女のこだわりの一つだ。「会社にはいつもこれまでのプロダクトに囚われることなく、ゼロベースで企画を発想しなさい!」とされています。各メーカーがレディスギアに力を入れる中で、オノフに求められるのは“綺麗さ”であり“他にはない機能”である。そしてこれまでにない新発想の何かを付加価値として提案できるよう、日々頑張っています!」

リアルgolferの目線
富張里南（企画者）



富張さんのゴルフの実力はYouTubeチャンネル「矢野東GOLF TV」で。矢野プロの「オノフレディ」インプレッションも見応えある。



LABOSHOP 限定のフィッティングでは30グラム台の「HASHIRI」「TATAKI」も人気。上級者や振りの強い女性にベストマッチングを実現できる。

シャフトバリエーション # フレックスA

女性ギアとしては、唯一のシャフトバリエーションをラインナップしているのが「オノフレディ」の強みだ。いわゆる純正スペックではフレックスAが人気。女性用シャフトにあまり見られない中元調子系でしっかり叩ける。「レディスシャフトは先調子系がやさしい、という常識を覆したラインナップです。多くの試打会ではフレックスAが本当に人気、改めてオノフならではの飛距離の優位性を提案できるシャフトだと自負しています」(富張さん)

オノフといえばアップチャージなしのカラーカスタムがお馴染み。新色のスカイブルー、ターコイズグリーンが早くも人気だ。



オノフレディの新機能 # ウェイト調整

「オノフレディ」のウッドは、女性ギアでは稀に見るウェイト調整が搭載されている。ヘッドのウェイト調整の目的は、主に振りやすさをフィッティングできること。振りやすさはミート率やヘッドスピードのアップにつながり、明らかに飛距離で有利になる。「メンズギアでは当たり前のウェイト調整機能なのに、なぜレディスギアにはないのか。あればもっと一人ひとりの飛距離アップに貢献できるのではないか、という一心で開発部に提案しました」(富張さん)

レディス専用のジュエルウェイトは、アップチャージなしのカラーカスタムに対応している。新機能も美しさの一つにできるのが「オノフレディ」である。



スピンオフ # 男の決断

「オノフレディ」の飛びに驚く男、お馴染みBUZZ営業マン・ガッデム竹田(63)だ。店頭取材の際に興味半分で試打・・・自分のドライバーの飛距離を上回る結果に驚いた。「フレックスAシャフトは、ヘッドスピード35m/s前後のプレーヤーをターゲットにしていますので、ガッデムさんにハマっても不思議ではありません。女性ギアには珍しい中元調子系なのも、今お使いのシャフトとタイミングが合ったのだと思います」(富張さん)

「押しかける形で今日のフィッティングに参じましたが、やっぱり素晴ら

しかった。私と同じように『オノフレディ』で飛距離アップできるシニア層は絶対多くいる。男が決断する時ですわ」(ガッデム竹田)

取材帰りに即購入、それほど「オノフレディ」は優れていたのだ。



平均飛距離170ヤードの男が、180ヤードへ。そして最大200ヤードにも迫る飛距離を「オノフレディ」で手に入れた。



BUZZ GOLF
PRESENT MAIL

特別読者プレゼント 「オノフレディドライバー」

フレックスAシャフトを1名様にプレゼント!
しっかり振りたい女性の皆様、ご応募いただきたい!

※ロフト角11.5度、ジュエルウェイト・シャフト・グリップのカラーはパープルです。

応募はBUZZ GOLF WEB、
プレゼントフォームより

buzzgolf.jp



アイドルゴルファー

菅沼菜々

すがぬまなな、2000年2月10日生まれ、
東京都出身、あいおいニッセイ同和損保。

Nana SUGANUMA

日本女子ツアーの今季、前半戦の勝利で
最も象徴的だったのはパナソニックレディース、
菅沼菜々プロの復活優勝だろう。
不調で苦しみ抜いた2024年、
疑わず信じ続けたクラブの存在……
復調に至るまでのリアルなエピソードを語ってくれた。

いつも支え続けた
縁の下の力持ちたち。



プロ5年目の2023年シーズン、待望だった初優勝を遂げ、続けてすぐに2勝目を挙げた。メルセデスランクは2022年8位、2023年11位。トップシードプレーヤーとして彼女のさらなる躍進を誰もが思い描いたことだろう。しかし2024年は…安定を見せたシヨットが精彩を欠いて絶不調、シードを逃す。

「2024年の不調の原因は、2勝目を挙げてすぐに取り組んだスイング改造にありました。よりパフォーマンスのアップを目指し、トップポジションでのレイドオフ（※トップでクラブが目標方向より

左を指す）を目指していました。フエードヒッターの私にとって長く築いてきたスイングのメカニズムは狂ってしまいました」。

2024年シーズン途中に森守洋コーチと契約、見事に今季の復活優勝への道を開いてくれた。

「森さんはすぐに私の間違った取り組みを指摘してくれた。レイドオフなんて必要ないって。調子が良かったあの頃の私本来のスイングへ戻ろうと。インパクトエリアでうまくシャフトを立てられるようになり、ボール操作ができる感覚が戻ってきた。今では2勝したシーズンよりも、さらにいいスイングができて

ACE! スリクソン Z-STAR XV

正直私はボールに詳しくはない(笑) でも私のパフォーマンスの支えとなっているのが、このボールなのは間違いありません。優勝したパナソニックレディスも、平均250ヤードのドライバーショットでアドバンテージが取れたのは、「XV」のおかげです(菅沼プロ)

ガンガン飛ばして
攻めてね!



BUZZ GOLF
PRESENT MAIL

PRESENT!

菅沼菜々プロが愛用する
「SRIXON Z-STAR XV」を5名様にプレゼント!

応募は BUZZ GOLF WEB、
プレゼントフォームより

buzzgolf.jp



いると自負しています」。

筆者が一人のゴルフファーストとして気になるのは、クラブセッティングに大きな変更がないことだ。復調のきっかけを探して様々なクラブを試さなかったのか。

「私のクラブセッティングは2023年シーズンがベースになっています。『ゼクシオX』のウッド類に替えてすぐに2勝目を挙げられた。だから悪いわけがないし、私はジュニア時代から愛用するダンロップのクラブ、ボールを信じている。ゴルフに確固たるベースがあっ

たからこそ、私は本来のスイングを取り戻せたんだと思います」。

長かったスランプの中でも自称・アイドルゴルフファーストとしてファンサービスを積極的に取り組んできた菅沼プロ。今季のパナソニックレディスでの3勝目で自他共に認める真のアイドルになった。

「私の活動にいろんな厳しい意見も多々あり、ゴルフの不調とともに苦しいこともありました。私は私らしくいたい、という思いは変わりません。ずっと応援してくださったファンの皆さんのためにも、プロっぽくないプロゴルフファーストを目指してこれからも頑張ります!」。

オンオフともに応援を欠かさないファン、サポートする家族、スポンサー各社、チームのメンバー、そして信頼できるギア。アイドルゴルフファーストの今後のさらなる躍進にどれも欠かせない縁の下での力持ちたちだ。



ACE!

ゼクシオエックス

「ゼクシオエックス」ドライバーは、発売される前の2023年10月から使用しています。使い始めてすぐにマスターズGCレディスで2勝目を挙げられた。調子がいい時も悪い時も一緒に歩いてこられたのは、「ゼクシオ」を信頼していたから(菅沼プロ)



フィッティングの 最前線で今 一番熱い新鋭。

重量級スチールを愛用するアスリートは
必ず試さなければならぬ

ほぼ全ての最新ギアの試打クラブを揃える
フィッティング専門店「ゴルフ5プレステージ」の
プロフィッターたちが注目している「TOUR110」、
納得のアイアンフィッティングを提案できる新鋭スチールだ。

MODUS³ TOUR 110 基本情報

パワーのあるプレーヤーの
テクニクに応える剛性設計

先端から中間の剛性を高めて、適正
スピンドで方向性を安定させながら、
テクニクで弾道の高低が打ち分け
られる性能を実現している。スピー
ド感を持って振り抜ける重量帯な
がら、パワーヒッターのテクニクに
応えるシャフト特性を持っている。

JGTOでは若手選手たちが
採用して精度アップに貢献

2024年の終盤戦からツアーシーデ
ィングが開始された「TOUR110」。中
島啓太、蟬川泰果、岡田晃平、出水
田大二郎らのアイアンショットに適
正スピンドを実現させて、さらなる操
作性・精度に貢献している。

TOUR110

N.S. PRO
MODUS³

フィッターが求めている
ちょうどいい重量帯・振り心地に注目！

アイアンフィッティングの現場で必要不可欠な製品が日本シャフトの「MODUS」です。主に重量級シャフトを求めるプレーヤーをターゲットとした製品ラインナップが魅力。そしてギアに精通するゴルフアーに浸透している製品精度とともに、アスリートシャフト

の定番として、信頼の存在と言えます。

あらゆる挙動のラインナップ一つひとつにツアープレーヤーが求めた意味ある性能があります。製品名の数字の末尾で性能の色分けが把握でき、癖なく安定挙動の5シリーズ、独自の挙動の0シリーズと大きく二分化されます。アイアンショットの精度を追求するツアーが何を求めているのか？ 今春に新発売された「TOUR110」は、私たちフィッターが注目していた製品です。

「TOUR110」はDPPツアー

PING

今春発売以来、素晴らしい支持を獲得する「G440」をはじめ、アスリートアイアン「ブループリント」の2モデルで試打が可能。最新アイアンに新鋭シャフトをマッチングさせた試打は必須だ。



「TOUR110」試打可能ヘッド

by ゴルフ5プレステージ



解説／ゴルフ5プレステージ日本橋店
プロフィッター

柏瀬翔太郎さん

のニーズから生まれたシャフトだと聞きます。強い風に負けないコントロール性が欲しい、そんなニーズに対応するべく弾道を低スピニング化。振り感は素直なのにスピニングが抑えられた高弾道が打てる他になに独自の挙動のシャフトは、余計なスピニングを制御したい方は一択かもしれません。

スペック的にも、ちょうどいい重量帯が魅力。メーカー純正スペックとして定番の「TOUR105」、「TOUR120」のちょうど中間に当たるスペックであり、さらにちょうど中間をカバーするような振り心地まで備えている。これまでにフィッティングの現場でも欲しかったちょうど良さは発売直後

から重宝しています。

現在、ゴルフ5プレステージ各店ではPING、エボンとフィッティングにこだわるメーカーにて「TOUR110」の試打スペックを用意。今後、あらゆるメーカーの主力アイアンでも試打いただける予定です。ぜひプレステージで今一番熱い新鋭をお試ください。

EPON

国内屈指の軟鉄鍛造アイアン「EPON」の最新3モデルで「TOUR110」の試打が可能。スピニングが適度に抑えられるシャフトとの組み合わせで、さらなる操作性を体感したい。



勇敢なる敗者に注目した 通好みな視点



マスターズでグランドスラムを達成した
ローリー・マキロイのプレーは感動を呼んだが、プレーオフの相手となった
ジャスティン・ローズの最終日プレーも圧巻だった。彼の足元に注目したい。



ツアーで証明された実力

X TOUR PROTO

- サイズ: 25~29cm
- カラー: ホワイト、ブラック
- 価格: 35200円 (税込)

実力者が選んだ
ゴルフシューズは
「PAYNTR GOLF」
ジャスティン・ローズはマスターズ
において、2017年(セルヒオ・ガ
ルシア優勝)に次いで2025年、2
度目のプレーオフでローリー・マキロ
イに敗れた。潔く勝者を讃えるシー
ンは、ゴルフアとして本当に洗練され
ていた。よくゴルフは「紳士のスポー
ツ」と言われるが、あまりにもその模
範となる姿が象徴的だった。
最終日66という圧巻のプレーだった
ローズ、彼はエースシューズとして本
誌でも幾度も紹介したことがある
「PAYNTR GOLF」を選んで
いた。いわゆるメジャーシューズブラ

ンドではないその存在には注目せざる
を得ない。
2021年、とことん本物のパ
フォーマンスを目指してアメリカで生
まれたのが「PAYNTR GOLF」
だ。パフォーマンスに不必要なデザイ
ンが必要なし、その出立は硬派でシ
ンプル。ゴルフスイングで発生するト
ルク、パワーを生み出す3次元(水平・
垂直・回転方向)の力に制御、サポート
強化を促すパフォーマンスが追求され
ている。日本には2023年に上陸、
本物志向のゴルフアに支持されてい
る。ローズの公式コメントはないが、
「PAYNTR GOLF」が優れて
いる存在であるかはご理解いただけ
るはずだ。

ローズが選んだモデルは「X
TOUR PROTO」、本革のツ
アーパフォーマンススパイクモデルで
ある。今号では特別に1名様にプレゼ
ントする。ラッキーなあなたのゴルフ
に、足元から優れたパフォーマンスを
提供できれば嬉しい。



BUZZ GOLF
PRESENT MAIL

「X TOUR PROTO」を
1名様にプレゼント!

※希望サイズ、カラーを必ず明記。

応募はBUZZ GOLF WEB、
プレゼントフォームより

buzzgolf.jp



「1限目の復習」

ゴルフスイングは、パワーに制限をかけるシャットスイングをやめ、開いて閉じるもので、パワーを解放しよう！という内容でした。

2
限目

大きなスイングイメージに刷新しよう



OLD

インパクトエリアのみで
フェースをスクエアに保つ
小さなイメージはやめよう

STANDARD

大きなフラフープ上に
沿ってクラブを
振っていく
大きなイメージを
持とう

※フラフープの角度は
セットアップした
シャフト角度でイメージ



ゴルフクラブは、開いたら閉じるもの、つまりゴルフスイングも、開いて閉じる動きが理想です。しかしクラブフェース面を維持したがるその気持ちも十分に理解できます。ライン出しというシヨット技術が象徴するように、インパクトエリアでフェース面を長く保つことで、ボールを正確に打ち出せるイメージ……そのイメージは小さなインパクトエリアだけでゴルフ

スイングを捉えているのが原因です。私が推奨するスイングイメージは、フラフープを想定することです。クラブをフラフープの面に沿うようにスイングすることを意識すればクラブフェースをむやみにシャットに保つ動きを介在させなくなります。クラブは開いて閉じるもの。正しくクラブを操作できれば飛距離だけでなく、感覚的にボールコントロールも容易になるはずです。

講義 阿河徹

あがとおる、1976年生まれ。多くのツアープレイヤーをサポートしながら、アマチュアゴルファーの上達にも貢献する。現在は朝日大学・体育会ゴルフ部のコーチも担当。

初心ならぬ

初新忘れる
べからず！

スイング理論は様々な進化を遂げてきた。
成熟した理論、今のスタンダードは何か？
初心ならぬスイングの核心、
新たなスタンダードを知りたい。

撮影＝田中宏幸
取材協力＝井山ゴルフ練習場



橋本真和

パッティングプロコーチ

私たちアマチュアゴルファーにとって
パッティングのスキルアップの
方法はなんとも曖昧だ。

実戦を重ねてフィードバックで研ぎ澄ますしかない。

しかしパッティングにも実戦的な基礎はある。

橋本真和コーチと竹山昂成プロ、

二人のセッションから、

実戦的なベーシックスキルを学ぼう。

撮影：高橋淳司

取材協力：KOSHIGAYA GOLF CLUB

SESSIONS
LESSON

竹山昂成

ツアープレイヤー

たけやまこうせい、
1999年4月2日生まれ。
昨年末の脳梗塞・椎骨
動脈乖離から復活し、
ツアーに参戦中。橋本
コーチに師事し、初優
勝を目指す。

はしもとまさかず、1984
年10月17日生まれ。パ
ッティング専門コーチと
して多くの男女ツアー
プレイヤーの勝利に貢献。
今春、AimPoint (エイム
ポイント) パッティングコ
ーチの資格を取得した。

求めるべきスキルは
プロもアマも同じなんだ！

実戦的
パッティング
ベーシックスキル

1 ライン読みの精度

2 タッチ (ストロークのテンポ)

3 正確な打ち出し

4 転がりの再現性

至極真つ当！ そもそもラインが間違っていればカップインできない

橋本 アマチュアゴルファーの皆さんに、パッティングスキルの優先順位は？と問うと、ほぼ全員が

「真つ直ぐ打つこと、つまりストロークを重要視する傾向にあるんだよね。」

竹山 一生懸命に取り組まれている方は、自宅でもパッティングマットで練習されているはず。

真つ直ぐ転がす精度はもちろん大事ではありますが、実戦で一番大切なのは、ライン読み。

橋本 そう、ライン読みは大切。

ライン読みにも基礎的な技術があつて、プロでもその技術を知らない、経験値を生かした感覚派はとて多い。経験で研ぎ澄まされた感覚はもちろん大事だけど、基

アマチュアの皆さんは真つ直ぐ打つことばかりを重要視しがち

礎的なライン読みスキルは、絶対に身につけておきたい。

竹山 私も橋本コーチに会うまでは絶対感覚派の一人でしたね。アマチュアの皆さんもプレーするゴルフ場が変わるように、プロも毎試合異なるゴルフ場でスコアを追求しなければならぬ。芝環境や

スピード感の異なるグリーンでは

ライン読みは最も重要視されるスキルになります。

橋本 想定したラインがあるから、初めてタッチが生まれ、そこに正確に転がす技術が要求される。実戦の場ではまずカップインするまでのボールの軌跡をしつかりイメージする能力を養うことが大事なんです。



ライン読み

手順

1

狙いたい
直線的ライン上の
カップ横に
ティを立てる

2

傾斜に沿って想定する
曲線的ライン上を
複数箇所マーク

直線イメージと
曲線イメージを
一致させよう！

「絶対法則！」

曲線の頂点が
直線より
外側に膨らむことは
物理上ありえない。



2パターンのイメージ調整

- ▶直線ラインを尊重するなら
曲線はもっと緩やかに
- ▶曲線ラインを尊重するなら
ティはもっと外側に



イメージするラインによって
タッチの強弱が
変わってくる

プロもアマも
ほとんどが
コレ!

傾斜読みの基礎知識

ライン読みの
トレーニング方法は様々、
一つの基礎的
スキルとして
備えておきましょう!

直線より曲線を外側に
イメージしがちな
ラインの錯覚

す。トーナメント会場でもサポー
トの一環としてよく実施しており、
グリーンコンディションと選手
のラインイメージを擦り合わせて
いく役割を担っています。

す。
橋本 プロアマ問わず多いのは、
定めた直線的なラインイメージよ
り、傾斜に沿って曲がる曲線ライ
ンを外側に膨らませてしまいがち。
物理的にはありえない。ラインの
錯覚をしてしまうこと。直線と

曲線で生まれる乖離を擦り合わせ
ることが大切です。
竹山 そもそもラインイメージが
合っていないのに、ストロークの
精度を疑いがち。パッティングの
実践的基礎としてラインイメージ
を常に養っておきたいですね。

手順

1

カップと
ボールを結んだ
直線的なラインで
ストローク

タッチの
強弱によって
ラインは様々、
一つの基準として
感覚に
焼き付けよう!

4

正確な
ラインの
答えとなる

当然、
タッチの強弱で
曲がりの大きさは
変わってくるよ!

2

傾斜に沿って
曲がるラインの
カップ横に
目印を置く

3

カップ反対側に
目印と対称的な
目標を置く



ライン読み タッチ (距離感)

覚えておこう！
タッチの
強弱

「曲がるライン」

2

ジャストタッチで
ラインを
イメージしたい

ボールからカップに対して、最もボール
スピードが速いインパクト直後はライ
ンの影響を受けにくい、減速するに
従って(カップまでの距離の約8割強)
傾斜の影響を受ける。もちろんタッチ
が強いとその影響を受けづらくなるが、
実戦感覚の鍛錬においてはジャスト
タッチのライン取りをイメージしたい。

1

「グリーンスピード」
速い⇒ 曲がりには大きい
遅い⇒ 曲がりには緩やか

「メジャーなどグリーンスピードが速いコン
ディションでは、カップのサイドから入るイ
メージをより強調するよう選手たちにアドバ
イスしています。傾斜に対してデリケートな
タッチが出せるライン取りが実戦で要求され
る最も大切なスキルです」(橋本コーチ)



カップの入り口を
定められたら
自ずとタッチも合う

竹山 一緒にプレーするアマチュアの皆さんから距離感を聞かれることが多いですね。距離感は想定したラインによって、ライン取りが浅ければ強い、ライン取りが大きければジャストタッチ、とその強弱も異なってきますよね。

橋本 そう、そしてさらに想定するべきは、そのラインの終着点であるカップへの入り口。アマチュアの皆さんは漠然とカップのセンターからボールが入っていくものだと考えており、ライン取りを浅く見すぎる傾向がある。

竹山 ライン取りの浅さがアマライン(ボールが外側に反れるように曲がっていく)に外す大きな理由ですね。

ボールはカップの サイドから入る イメージを持とう！

橋本 スライス・フックと曲がる

ラインは、相当強く打たない限りは、サイドからカップインするもの。傾斜が強いほど、グリーンスピードが速いほど、その傾向は強いということをお話しておけば、ライン取りの曲線イメージと打つべきボールスピードがリンクしてくるはず。それがタッチ(距離感)そのものなんだよね。

橋本真和

竹山昂成

SESSIONS
LESSON
実践的
パッティング
ベーシックスキル



高橋 光臣

なんとなく調子が悪い？
もしかしたらカラダの中では...

気温差ストレス

自律神経の乱れ

血液循環の滞り

体内の酸素不足

ドキドキする。息が切れる。

責任世代には、
救心錠剤がある。



9錠・30錠・60錠



救心製薬株式会社

〒166-8533 東京都杉並区和田1-21-7

「血流れいき読本」進呈

ハガキに①〒住所②氏名③年齢を明記の上、弊社お客様相談室BG係まで。いただいた情報は資料発送以外では使用しません。ただし、個人を特定出来ない状態で統計データとして使用することがあります。

パッティング巧者は
リズム・テンポに
狂いが無い

橋本 パッティングは距離の強弱を問わず、一定のテンポでストロークすることが大事です。テンポは距離感に直結しています。一定のテンポが存在する中で、振り幅を距離に応じて調節することでボールの転がりスピードを最適にコントロールできるからです。

竹山 トレーニングではテンポの基準としてメトロノームを使用しますよ。

橋本 テンポの速度は85〜90がベスト。テンポが速ければタッチが強く、テンポが遅ければタッチを弱められる。この原理を利用してテンポでコース毎のグリーンスピードに対応する場合もあります。

竹山 私は試合のスタート前、シヨットとパッティング練習の時間、テンポ90の曲をずっと1時間ほど聞き流すのがルーティンワーク。メトロノームに機械的に合わせるのではなくフィーリングでテンポを構築させたいからです。身体に一定のテンポが染み付くことでパッティングだけでなくシヨットの打ち急ぎも防げているように思います。

一定のテンポ、 一定の振り幅で 距離感のベースを作る

「ボール、テークバック（約30センチ）に基準となるティを指し、一定のテンポ×一定の振り幅でストロークを繰り返し、ボールの転がりスピードを身体に馴染ませることが大切です」（橋本コーチ）

実戦的パッティング | ベーシックスキル

ストロークテンポ × 距離感

ポだからこそ振り幅で 転がりスピードを コントロールできる

テンポが及ぼす転がりスピードへの影響

テンポが速い



タッチが強め



遅めのグリーン向け

テンポが遅い



タッチが穏やか



速いグリーン向け





選手たちはテンポに合った音楽でリズムを作っている

私はテンポ90の「First Love」(宇多田ヒカル)を聞くことがスタート前の練習時のルーティーン。脳裏に宇多田さんの優しい歌声が染み付き、自然といいテンポでショットに臨むことができます。

テンポ90の曲

キセキ / GreeeeN
アイノカタチ / MISIA
ひだまりの詩 / Le Couple
鱗 / 秦基博
TSUNAMI / サザンオールスターズ
まちがいさがし / 菅田将暉

一定したテン

ストロークの 推奨テンポは85~90

一定のテンポを保つことで、振り幅でボールスピードを正確にコントロールでき距離感の精度をアップできる。一定のテンポが存在しないと、距離感の基準が作れない。



パティンロー
橋本真和

SESSIONS
LESSON
実践的
バツティング
ベーシックスキル

竹山昂成
ツアラー

背骨を支点にした
大きな円上(ヘッド軌道)で
ボールを転がす

橋本 さて、ようやく正しくボールを転がすためのストロークのレッスンになりますが、大切なのはセットアップに集約されていると言っても過言ではありません。
竹山 再現性の高いストロークができる、セットアップを心がけていいますよね。
橋本 そうだね。パッティングは機械的タイプ、フイーリング重視タイプと大きくストローク

前腕をスクエアにキープしよう

「両腕の前腕は正しいプレーンでストロークするためにスクエアにしておく必要があります。正面でパターを支えて前腕を同じ高さにキープしてセットアップに臨んでください」(橋本コーチ)



正しいプレーンで
いい回転を
ボールに与える
セットアップの約束事

ヘッドの軌道は
背中を支点とした
大きな円上で動かす



再現性の高い
ストロークの
実現

つた プが りを与える



注意！

多くのアマチュアゴルファーはゴルフスイング同様に右腕が前に出過ぎる傾向があります。カット軌道を助長させて、ひっかけや転がりの不安定さの原因になります。

が2タイプの選手に分かれるけど、もしあまり得意に感じていないなら、圧倒的に前者の方を推奨したい。

竹山 スクエアに正しく構えることが大事で、プロでも試合を重ねるごとにズレが生じてくるのがセットアップです。

橋本 手先でヘッドを動かすのではなく、身体の大い筋肉を動かしてストロークできるセットアップにしたい。背骨を支点にした大きな円軌道上でストロークできるスクエアなセットアップを常に心がけたいですね。



シャフトと前腕は
一直線上に
構えよう



背骨をストロークの
支点にできる
セットアップの
約束事

「バターのシャフトと前腕は一つの線上にキープして構えることがセットアップの約束事です。背骨を支点にした再現性の高いストロークを可能にします」(橋本コーチ)

実戦的パッティング | ベーシックスキル

転がりの再現性

理にかな セットアッ いい転が

すぐ始められる！ “食トレ”チェックリスト

～夏ゴルフに強い体は前日から作る～

食トレで変わる、
その一打！

Vol. 37



プレー前日

“予防補給”がカギ！

- 就寝前：コップ1杯の水を
- 夕食：味噌汁で水分とミネラル（ナトリウムなど）をしっかり補給

プレー当日

こまめな水分補給で パフォーマンス維持！

- 起床後：朝食も含めて300～400mlの水分を摂取（味噌汁もおすすめ）
- プレー直前：200～300mlを目安に。移動中もこまめに水分補給を！
- プレー中：炎天下でのラウンドは、体重の2%の水分損失でも脱水状態に。結果、集中力や持久力の低下に繋がる。

水分補給の目安

1時間あたり500～1000ml

「のどが渇いた」と感じた時点で、すでに軽度の脱水が始まっている可能性も。加えて、汗とともに失われるのは水分＋電解質（とくにナトリウム）。スポーツドリンクや塩分補給食品を活用して、ミネラルをしっかり補いましょう。
※高齢ゴルファーはとくに要注意！

プレー後

失った水分を “上手に”取り戻す！

- ゴルフ18ホール（4～5時間）の平均発汗量：約1.5～3.0L
- 補給の目安：1.8～3.0Lを目指して、30分ごとに200～300mlずつ小分けに摂取。
- チェックポイント：ラウンド前後の体重差で脱水量を推定
※体重が1kg減っていたら、約1Lの水分を失ったと考えましょう。

メモ

暑さ・汗の量・体調に応じて、補給量を調整しましょう。
「水だけ」では足りない。賢く水分＋ミネラルを補給して夏ゴルフを快適に！

え！水分不足で
飛距離が落ちる!?

夏ゴルフで注意したいのが「脱水」。
体内の水分が不足すると血液の流れが悪くなり筋肉への酸素供給がダウン。
その結果、スイングのキレや飛距離にも悪影響が出ると報告されている。

いただきま〜す！



石松 佑梨

いしまつ ゆり。管理栄養士、数々のトップアスリートたちをサポートする食トレのスペシャリスト。著書の「過去最高のコンディションが続く最強のパーソナルカレー」（かんき出版）はアスリート必携の1冊だ。



プレゼントの
応募は
こちらから



「r7 Quad」ミニドライバー 数量限定発売! 多彩なショットを生み出す 4つの可変式ウェイト搭載

テラーメイドが「r7 Quad (アールセブンクワッド)」ミニドライバーを、数量限定で発売している。同社では、2004年にドライバーに初めて可変式ウェイトを搭載し重心位置の調整を可能にした「r7 Quad」ドライバーを発売。今回は、その歴史と伝統を継承し、独自のテクノロジーと現代的なエッセンスを融合させた。ミニドライバーに4つの可変式ウェイトを搭載するのは史上初。4つのウェイトを調整することで、スピン量や弾道、ショットの軌道をより細かくコントロールすることが可能となり、ヘッド体積を305cmにしたことでティショットでも地面からのショットにも対応しやすく、安定感のある飛びを実現する。価格は88000円。

●テラーメイドゴルフ(株)カスタマーサービスコール
TEL.0570-019-079



超精密軽量ブランドの追加モデル 「VANQUISH VV」がデビュー

三菱ケミカルの超精密軽量ブランド「VANQUISH」シリーズの追加モデルとなる「VANQUISH VV (ヴィヴィ)」が、7月11日から発売予定だ。同社の設計ノウハウと技術力を結集して生まれた「VANQUISH」は、高弾性材料を含む数多くの材料の組み合わせを駆使することで、本来軽量帯シャフトの開発では困難とされているしなやかなしなりと高強度を両立している。今回、スムースフィールの中調子モデルとして「VANQUISH VV」を追加し、幅広いプレーヤーニーズに応える。価格は49500円。

●三菱ケミカルシャフト代理店(株)エストリックス
TEL.03-3851-8101



ミズノゴルフシューズ 「ネクスライト エナジー ボア」を 1名様にプレゼント!

軽さと安定性を両立したミズノのゴルフシューズ「ネクスライト エナジー ボア」は、約270g(片足25.0cm)と超軽量ながら、ソールに搭載されたミズノ独自の高反発ソール素材「MIZUNO ENERGY」が快適な歩行をサポート。甲高幅広いゆったり設計に加え、ソフトで丈夫な人工皮革「クラリーノ」を採用しており、柔らかい履き心地が得られる。今回は新色「ブラックカモ」を1名様にプレゼントする。応募はBUZZ GOLFのホームページから。

●ミズノお客様相談センター
TEL.0120-320-799 (平日10:00~17:00(土日祝休み))



夏ゴルフはPGMで! 全国148コースで最大風速13m/sの 送風機付き乗用カート「Cool Cart」導入

PGMでは、今年も送風機付き乗用カート「Cool Cart」を導入し快適なラウンドに努める。5月20日に気象庁から発表された向こう3か月の天候見通し(6月~8月)は、全国的に平均気温が例年よりも高くなる見込みだ。そんな酷暑でも楽しくプレーをするため、送風機付き乗用カートを導入。「Cool Cart無しでは夏のゴルフは考えられない!」「Cool Cartを気に入ったので次の予約もCool Cartにした」というのはこれまでの利用者の声。最大風速13m/sの大風量が、あなたの夏ゴルフを快適にする。

●パシフィックゴルフフマネージメント(株)
TEL.03-4413-8500



「FOURTEEN THE GAMES2025」 参加者募集!

フォーティーンが主催するゴルフイベント「FOURTEEN THE GAMES 2025」が今年も開催される。今回は新ベリア方式のダブルス競技となっており、フォアボール形式を採用。同性・異性・親子などどなたでもペアで参加できる。会場は東日本エリアが平川カントリークラブ(千葉)、こだまゴルフクラブ(埼玉)、西日本エリアは日清都カントリークラブ(京都)。同社の最新クラブの試打や豪華賞品、オリジナルTシャツのプレゼントもあり、初心者から上級者まで楽しめるのが特徴だ。

●Fourteen THE GAMES 2025大会事務局
TEL.03-6459-2214 (平日10:00 ~ 17:00(土日祝休み))



ギリギリ×スピード「RS SPEED」発売記念 PRGRがクラブフィッティングコース 半額キャンペーン実施中!

PRGRは、最新ドライバー「RS SPEED」の発売を記念し、クラブフィッティングコースの半額キャンペーンを実施中だ。通常税込8800円のコースが、6月末までの予約受付分は税込4400円になる。サイエンス・フィットも新導入の測定器「RED EYES IMPACT」でさらに高精度にスイング解析の精度が向上し、最適なクラブ選びをサポートする。対象はウッド・アイアンフィッティングコースで、一人各1回限り。詳細・予約はサイエンス・フィットのサイトから。

●PRGRサイエンス・フィット TEL.03-5996-1560



清水大成、国内男子メジャー制覇記念 「TOUR B X」ボールをプレゼント!

5月22日から25日まで三甲ゴルフ倶楽部谷汲コース(岐阜県)で行われた国内男子メジャーの第92回日本プロゴルフ選手権大会で、清水大成がツアー初優勝を達成。これを記念し、ゴルフボール「BRIDGESTONE GOLF TOUR B X」(1ダース)を読者3名様にプレゼント。応募はBUZZ GOLFのウェブサイトから。

●ブリヂストンスポーツ(株)お客様コールセンター
TEL.0120-116613



政田夢乃のアンバサダー契約を記念して 「ANGLE (アングル)」をプレゼント!

政田夢乃は、プロゴルフファーマーやプロ野球選手など多くのアスリートが愛用している医療機器磁気ネックレスの製造、販売を行うアングル(大阪府東大阪市)とアンバサダー契約を締結した。またこの契約を記念して、本誌読者1名様に同社の医療機器磁気ネックレス「ANGLE」をプレゼントする。医療機器認証を取得している「ANGLE」は独自の技術、同極並行配列による反発力で磁力が着用部位の広範囲に深く影響し血行を改善、コリを緩和するという逸品。シーンを選ばない上質なデザインも好評だ。QRコードから、お好きなカラー、サイズを選んで、BUZZ GOLF WEBから応募いただきたい。

●株式会社アングル TEL.06-6785-7790



日中の暑さを避け、日焼けの心配もない アクアラインGC、東千葉CCで 「Night Golf」開始

アコーディア・ゴルフでは、昨今の気温上昇や多様なプレースタイルの拡大に対応するため、アクアラインゴルフクラブと東千葉カントリークラブ(共に千葉県)でナイター営業「Night Golf」を6月13日から開始している。両コースでは、快適にプレーができるように照度を設定。コース上の樹木やプレーヤーによる影ができにくく、ティショットなどで遠く飛んだボールやラフに落ちたボールも鮮明に視認可能になるという。また、これら2コースは、都市圏からのアクセスが良く、仕事帰りにプレーできるなどのメリットもあり、女性や若年層など幅広いゴルファーが気軽に利用することも可能だ。

●アクアラインゴルフクラブ(TEL.0438-53-3800)、東千葉カントリークラブ(TEL.0475-54-2681)

Publisher 内本理己
Staff ガッデム竹田 (63) 中嶋栄子 市川大祐 井上雅貴
Chief Editor 五島健史
Design 鈴木事務所
発行 株式会社BUZZ GOLF
本部 〒654-0161 兵庫県神戸市須磨区弥栄台2-12-2
東京支社 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-52-12
神田耀ビル2F
大阪支社 〒550-0014 大阪府大阪市西区北堀江2-4-11
サンライズビル8F-1
広告掲載に関するお問い合わせ
TEL.03-6161-0562
印刷所 佐川印刷株式会社

7

2025年8月号は
7月11日(金)に
発行予定です。

ベストスコア製造機に聞く

実戦的 メンタル術

※都合により内容の一部が変更になる場合があります。

今月のゴルフ

最後の一滴

たかが一打、
されど米一俵

50センチのパットも、340ヤードのドライバーショットも、スコアにカウントされるのは「1打」。その重さに違いはなく、どちらも気は抜けない。

ショートパットに悶絶しながらマスターズでグランドスラムを手にしたローリー・マキロイの姿は記憶に新しい。SGP(ストローク・ゲインド・パッティング)なる指標では、マキロイの▲0.31に対し、2位のジャスティン・ローズは+1.07。マキロイはパットで損をし、ローズは得をした。一方、マキロイのショットがキレキレだったことも数字が物語る。たかが1打。されどワンパットにドラマが沸騰する。だからゴルフは面白い。

一方、見た目は同じでも重さが変わるものもある。昨年4月に2,000円だった5kgのお米が、今年は4,200円となった。重さが変わったのは米ではなく、お金の方だ。

千円で2.5kg買えた米が、いまや1.19kg。お札に千円と刷られていても、実質の価値は476円。江戸時代の「天保の大飢饉」では、米価が2倍に跳ね上がり、一揆や打ちこわしが相次いだという。令和の僕らは、スーパーの棚の前で「…無い」と途方に暮れ、あっても「高っ…」とつぶやいて、なんだかそれだけで済ませてしまう。令和ニッポンとは、そういう時代だ。ただ、ツケが回される先は時代を越えても変わらない。

ところで、リユース市場にパターが出回る量はドライバーと比べてずっと少ない。パターとは信

用力である。自身の技量は横に置き、入るか入らないかで信用が決まる。たとえ新調したパターであっても、信用はできない。いつでも戻せるようにと古いパターを物置の入り口にしまう。そんなこんなを毎度繰り返すものだから、ゴルフ歴とともに物置のパターの本数だけは増えてゆく。

1打の重みは昔も今も変わらない。されど1円の重みは随分と軽くなり、米一俵ならぬ一票の価値もフワリと浮かんで定まらない。そんな軽さと重さをグリップに握りしめ、今日も僕は50センチのダボパットに真剣だ。

内本浩史(うちもとひろし)
BUZZ GOLF 主筆







VESSEL

FILLED WITH PURPOSE



- Carbon -
LUX

Unrivalled Performance. Magnetically Luxurious

Experience
Technical Elegance

日本総販売元

ASAHI GOLF CO.,LTD. / 078-793-8440 @vesselgolf.japan



ご購入は **BUZZ SHOPPING** を検索





DUNLOP



SRIXON®
DEDICATED TO IMPROVING YOUR GAME

We are
SRIXON



内田 ことこ

小祝 さくら

尾関 彩美悠

青木 瀬令奈

安田 祐香

菅 楓華

菅沼 菜々

「飛距離」「打感」「スピン」
あらゆるニーズに応える3つのボール

SRIXON® Z-STAR



株式会社ダンロップスポーツマーケティング 0120-653045

