

日本體育報大受好評連載！

奪冠的

宮里藍 31 個秘密

宮里優／著

張凌虛／譯



高球技巧大躍進！

國家圖書館出版品預行編目資料

宮里藍奪冠的31個秘密 高球技巧大躍進 /

宮里優著;張凌虛譯,一初版—

台北市:台灣東販, 2010.02

面; 公分

ISBN: 978-986-251-124-4 (平裝)

1.高爾夫球 2.子女教育

993.52

98024150

宮里藍奪冠的31個秘密 高球技巧大躍進

2010年2月1日初版第一刷發行

著 者 宮里優

譯 者 張凌虛

編 輯 賴思妤

美 編 吳金樺

發行人 小宮秀之

發行所 台灣東販股份有限公司

<地址> 台北市南京東路四段25號3F

<電話> (02)2545-6277~9

<傳真> (02)2545-6273

<網址> www.tohan.com.tw

郵撥帳號 1405049-4

新聞局登記字號 局版臺業字第4680號

法律顧問 蕭雄淋律師

總經銷 聯合發行股份有限公司

<電話> (02)2917-8022

香港總代理 萬里機構出版有限公司

<電話> 2564-7511

<傳真> 2565-5539

本書若有缺頁或裝訂錯誤，請寄回調換。

Printed in Taiwan



TOHAN

高球技巧大躍進

宮里藍奪冠的31個秘密

 宮里優



- 取材協力——BERU海灘高爾夫球俱樂部、大北高爾夫練習場
- 編輯——川野美佳
- 日本體育報社——佐藤彰雄／攝影 塩田 順
- DTP Operation——鹿内照元

前言

本書是將04年3月到9月間，這7個月當中連載於日本運動新聞上的高爾夫理論集結成冊。這是我第一次在報紙上從事教學，而在開始連載後不久，小女藍很幸運地在沖繩開幕的女子職業高球巡迴賽「大金蘭花女子高球賽」拿下生涯第一座冠軍；也讓我不禁心想，這會不會引起更多讀者和球友注意到我的連載。對於身為職業教練的我來說，這份教學如果能夠對各位的高爾夫技巧稍有幫助的話，那是最值得高興的事了。

我覺得很幸運，能夠將我的小孩——長子聖志、次子優作以及長女藍，培育成職業高球選手。我經常被問到：「你替他們做了什麼樣的「英才教育」？」但是從一開始，我教孩子們打高爾夫的目的，並不是為了讓他們成為職業選手。我抱持的心態是讓高爾夫這種深具魅力的運動，變成全家共同的話題，讓親子之間保有聊天的樂趣。也可以說是將高爾夫當成家族溝通的橋樑，進而才延伸出所謂的夢想；但實際上，不過是踏實地努力前進而已。

我29歲才開始接觸高爾夫；雖然起步得晚，但是天生的集中力和高爾夫本身的樂趣補足了我所欠缺之處。在這之前我從事過多項運動，包括棒球、籃球、田徑等等，其中最拿手的是標槍、桌球和保齡球。我透過棒球學到投手運用手肘的技巧，同樣在標槍上也學到手肘的用法，還有像是桌球的回擊訣竅之類；當我察覺這些技術全都能應用在高爾夫時，真是驚訝到說不出話來。各位讀者如果打算讓自己的小孩學習高爾夫的話，盡可能地讓他們多接觸不同的運動，或許會有不錯的功效吧。

對於高爾夫來說，除了技術層面上的趣味之外，注重禮儀更是不可或缺的一環。我之所以覺得高爾夫是最適合培養孩子的運動，因為我認為高爾夫的本質是「人格的運動」。我的孩子在幼年時期經常遭到我的責打；這是為了要教導他們做人處世的方法。拿高爾夫來說，如果碰到推桿不進的狀況，我不會因為球打不好而責罵孩子；不過要是孩子因此鬧起脾氣，或是遷怒在同行的球友身上，只要出現這類不禮貌行為的話，我便會毫不留情地痛斥。

時至今日，指導這三個孩子是件很愉快的事；不過今後必須靠他們自己去努力，我只能在一旁默默的守護著他們。當教練雖然也有辛苦的地方，但是想到孩子們要和高水準的選手激烈競爭，這點苦也能甘之如飴。本書所收錄的各項主題，都是我自己思考出來的宮里流高爾夫理論，我的孩子也是遵照這套方法。我衷心希望各位讀者能透過本書，逐項完成每項課題，以達到縮減桿數的成果。

宮里
優

前言 — 3

- 秘密 1 藍的叮嚀：打出又高又遠的擊球技巧
延遲和釋放 — 10

- 秘密 2 二哥·優作揮桿精準的秘密
四角形就球位 — 14

- 秘密 3 從長鐵桿看出大哥·聖志的潛在能力
善用體重將球擊得又紮實又高 — 18

- 秘密 4 八成以上的球友都不得要領：真正的方形就球位
左腳直角原理 — 22

- 秘密 5 能夠用髖關節將球桿水平夾住的話，才能稱為理想的姿勢
在球旁的理想站姿 — 26

- 秘密 6 比起桿頭更要注意握桿，由腰部右側揮向左側
30碼短切是揮桿動作的基礎 — 30

- 秘密 7 打開桿面就會旋轉，關閉桿面就會停住
30碼短切的多種應用法 — 34

秘密 8 理想的握桿就是雙手都用手指握桿
隨心所欲操控球桿的握桿法 38

秘密 9 桿身與地面平行，右手肘呈90度
和飛行距離息息相關的上桿頂點要領 42

秘密 10 腰部先啟動的話身體右側自然會拉緊
將最大的力量灌注在球上的「啟動下桿」 46

秘密 11 下桿半揮桿時右肘緊貼身體右側
將球擊遠的魔法動作 50

秘密 12 不彎曲手腕，想像將球桿「擲出」的感覺
送桿決定飛行距離和方向 54

秘密 13 利用「高呼萬歲訓練」解決動作不順暢與側移的問題
上半身2軸 下半身1軸 58

秘密 14 讓球桿在正確的軌道上移動！同時免除過度上桿的煩惱！
起桿的前30公分慢慢來！ 62

秘密 15 就算沒打上果嶺也不用怕，二刀流短切
無論高拋球或低滾球都是運用肩膀的旋轉 66

- 秘密 16 越想進洞越容易失誤，掂起腳尖用趾部擊球
萬無一失的10碼短切法——70

- 秘密 17 擊打眼前的沙便可輕鬆逃出沙坑
面對沙坑球不要猶豫，打厚一點就對了——74

- 秘密 18 用掌心握桿，將視線的正下方對準球
推出滾動良好的球路——78

- 秘密 19 雖然說球路大致是順著球桿的軌跡……
向左打開打出右曲球 向右關閉擊出左曲球——82

- 秘密 20 每個人都打得出來——由風的下方鑽過的球
翻轉手腕破空前進!!——86

- 秘密 21 「輕飄飄切擊」——挑戰高難度的職業技巧
究極的精準高拋球——90

- 秘密 22 左肩抬起就能從上方「飛過」，球向右腳移動可以從下面「穿出」
從樹木後方瞄準果嶺——94

- 秘密 23 運用軀幹旋轉簡單地直接擊球
不需打厚也能征服球道沙坑!!——98

秘密 24 身體不隨地勢傾斜，保持上半身垂直的基本功
左腳略低的球位也毫不費力地攻下！ 102

秘密 25 用大2號的球桿來防止右肩下垂，以及調整左膝
左腳較高的球位運用桿面將球送出 106

秘密 26 身體嚴禁上下移動，不計形象地靠手擊球
面向下坡的球位用「蟹腳打法」克服 110

秘密 27 最重要的是整理好情緒，克制慾望靠手部將球擊到安全地帶
面對上坡的球位要將握桿位置調整到桿身附近 114

秘密 28 不要翻轉手腕，利用下半身使出身體旋轉
想逃出擊球痕跡就要從上面擊球 118

秘密 29 左曲球站在右側，右曲球站在左側
按照自身的球路特性，靈活運用開球區 122

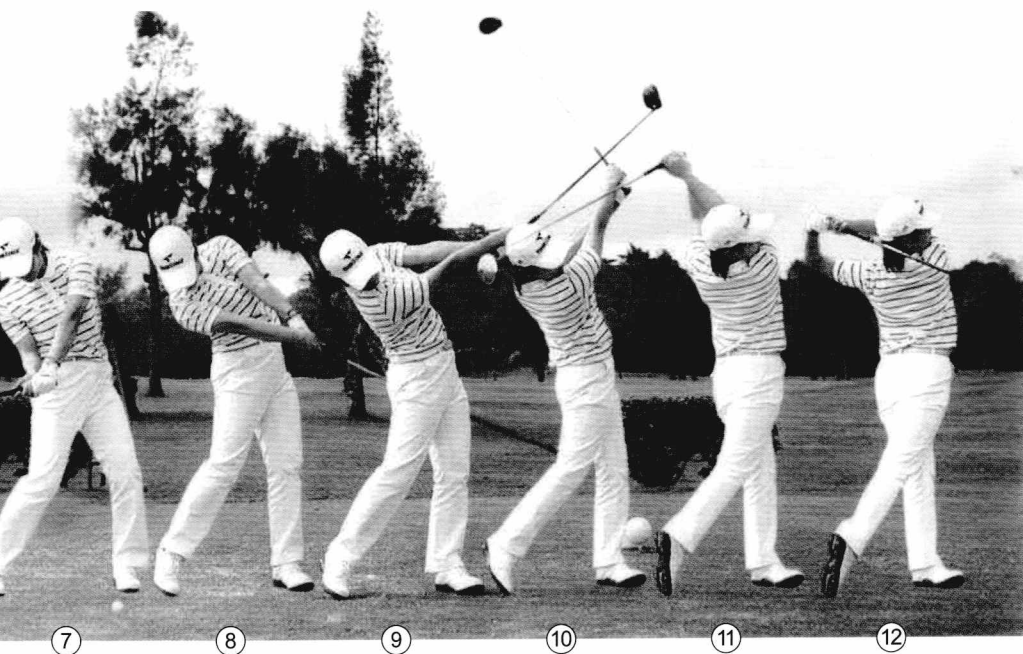
秘密 30 覆蓋桿面讓桿刃能接觸到球的正下方
豪邁的運用桿頭，讓你不再害怕「荷包蛋」 126

秘密 31 得分的要領，防止3度推桿的方法
無論是慢速果嶺或是高速果嶺都能自信面對！ 130

高球技巧大躍進

宮里藍奪冠的

31個秘密



秘密

1

藍的叮嚀：

打出又高又遠的擊球技巧

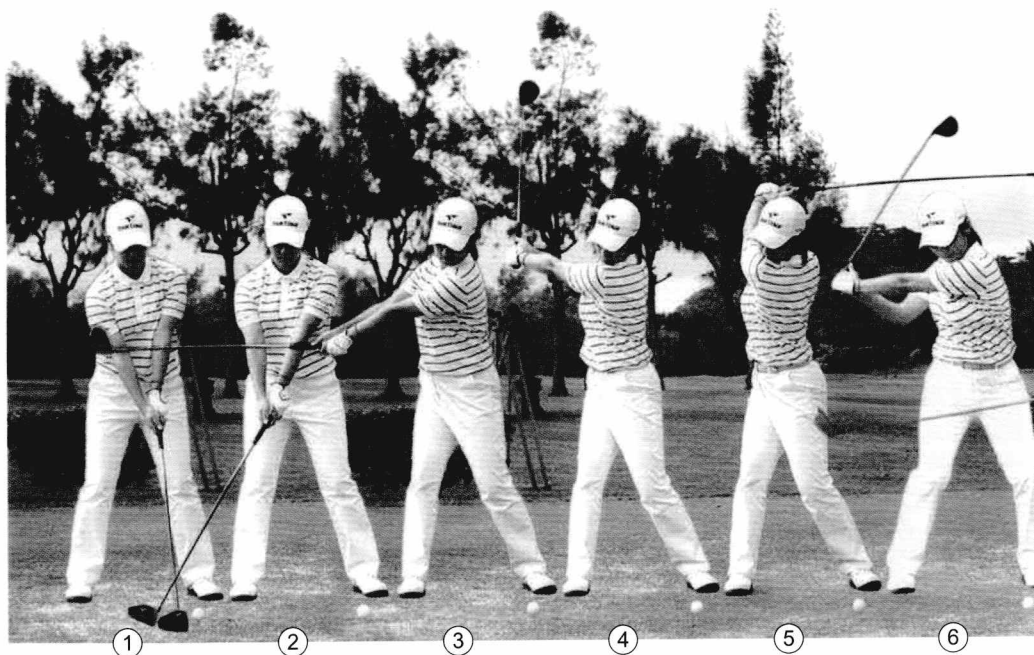
延遲和釋放

在持續忍住的揮桿過程當中
旋轉腰部比使用腕力重要

不要解開手腕動作

宮里藍體態嬌小，身高只有154公分，她卻能豪邁地擊出250碼遠的球。其中一定藏有什麼秘密吧？

「最重要的地方就是下桿時的『延遲』和『釋放』。這才是藍將球擊得那麼遠的原因。上桿頂點時高舉的右肘，在向下揮擊後順勢拉向右側腰部，



產生『延遲』的效果。而且這一連串的動作，靠的不是腕力，而是用腰部來帶領，因此才能釋放出力量，把球打得又高又遠。」

各位可以注意到「照片⑥」，正好是下桿到一半時，握把部分在腰部正右方的狀態。此時藍並未解開曲腕動作，可以看到桿身是朝上立起。這就是所謂的「延遲」。一般來說，業餘球友多半在這裡就忍不住解開曲腕，但是藍忍耐到最後，直到在擊球瞬間的前一刻才解開手腕，因此從上桿頂點累積到現在的力道便可有效灌注到球上面。

「讓我在意的是她上桿時的頂點位置，球桿桿面是朝天的。」

優教練也不忘提出她有待修正的課題。

「這是因為我討厭過度上桿，所以從小就讓她不曲腕揮桿，結果養成這個壞習慣。雖然不曲腕也有它的好處，但缺點就在於手腕很難靈活操控。本來桿面應該要更加傾斜，能斜向45度是最理想的；

優

教練的觀點

起桿

「動態視力」和「動作預測」是身為教練最重要的兩項資質。所謂的動態視力，是指在零點幾秒的動作當中，瞬間看出優、缺點的極致眼力。而所謂的動作預測，則是事先讀出下一個動作的優秀分析能力。

關於高爾夫的下桿與送桿的方法眾說紛紜，不過想要做到理想的揮桿，重要的是起桿

的動作。一開始太向內側拉起的話，下桿時就會因為物理慣性而往外偏開，這部分可以透過動作預測來了解問題所在。

在注意藍的腰部動作和大幅度送桿之前，先來看起桿的動作，在啟動的時候，握把末端和身體的距離保持不變，將球桿上提；藍沒有破壞到手腕和身體的協調，成功的順著軀幹旋轉將球桿上抬。

維持握把與身體之間的距離

如果要做到這一點，起桿時就必須要提早曲腕的時間點。」

雙臂打直

另一個引人注目的地方是，送桿與收桿的幅度之大，讓人感覺不出擊球者身軀是如此小巧。

「請看照片（⑧～⑩），送桿時桿身來到與地面平行的位置；雙臂伸直得很漂亮對吧。可以感覺到桿頭和頭部保持很好的平衡。這時候要讓桿頭的軌道放低，像是要在地上擦過一道長長的痕跡；這樣一來就能將擊球瞬間的位置從點延伸成線。此外揮桿弧度也較大，飛行距離的要素就都到齊了。換句話說，在擊球瞬間之後，左手沒有跟著離開身體的話，就沒有辦法大幅度送桿。」

在擊球的瞬間之後，送桿的狀態對於球路有很大的影響。在送桿時要是左肘彎向外側，再好的揮桿也將化為泡影；飛行距離和方向也會變得難以預測，這點要請各位注意。



在父親・優教練（左邊數來第二位）培育之下成長茁壯的宮里兄妹。（由左依序是）大哥聖志、藍、二哥優作。

來自山原的挑戰 在子女教育上「嚴格與溫柔」的強烈對比

宮里家的玄關上還留著傳統的紅瓦屋頂，自古以來，沖繩將其視為家的象徵。宮里家位於沖繩縣國頭郡東村平良村落；從名護市上國道331線，沿著太平洋海岸北上約40公里，即可到達這座靠近壯闊大海的村莊。

「嚴格與溫柔」。白色牆面搭配鮮明的磚紅色屋瓦，看起來像是在守護著世代代宮里家子孫的父親們一樣。1946年5月24日在紅瓦屋頂的農家裡出生的優教練這麼回憶：「說到我的老爸（伊三郎先生=64歲過世）啊，他是個很嚴格的人，不過也是個很溫柔的人。」

家裡的每個人都擔任不同的工作。優教練在上小學以前就加入了幫忙的行列了。「在田裡工作的時候要是拖拖拉拉，鋤子馬上就會飛過來。每個人都一樣，在工作還沒完成之前是沒晚飯可吃的。」每天都過著這種生活。另一方面，當時還在上學的優教練參加了田徑隊，在準備大賽的某一天，父親送了他一雙全新的運動鞋當作禮物。

「現在想想，老爸教育子女的方法充滿變化，我能夠受到那樣的薰陶真是太好了。」

優教練將三兄妹培育出色職業高球選手的原點，正是得自於優教練父親「嚴格與溫柔」兼具的真傳。

秘密

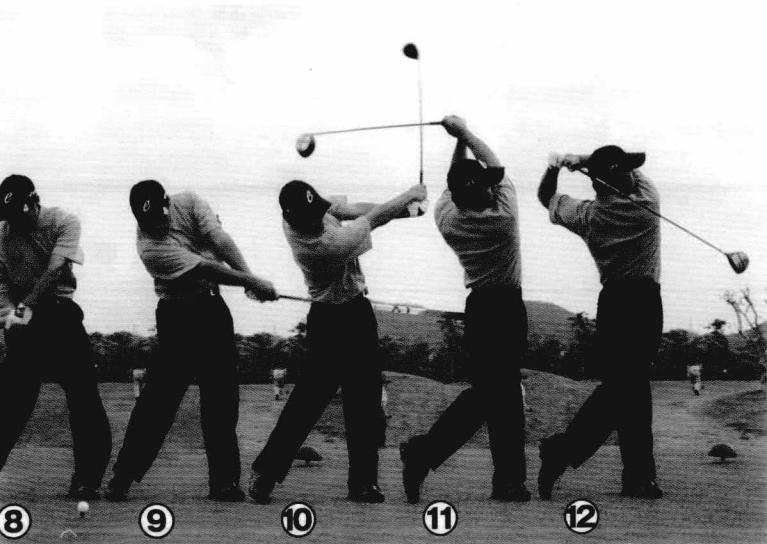
2

二哥·優作 揮桿精準的秘密

四方形就球位

優作從業餘時代起到成為職業選手，屢屢在比賽中上演爭冠戲碼，是個拿下業餘比賽4座冠軍的出色選手。在職業選手當中，他的揮桿也得到「高度精準」的評價，特徵在於就球位的姿勢優美。

「高爾夫打得好不好，差別在於就球位。光是看一個人的姿勢就能看得出他的總桿數。就像劍道一樣，只要竹劍一交鋒，就能立刻估算出對方的實力。優作就球位時頭部維持揚起，既不浪費力氣也沒有空隙。從額頭經過鼻子到雙腳中心呈一直線。



啟動左肩的過程也很平順

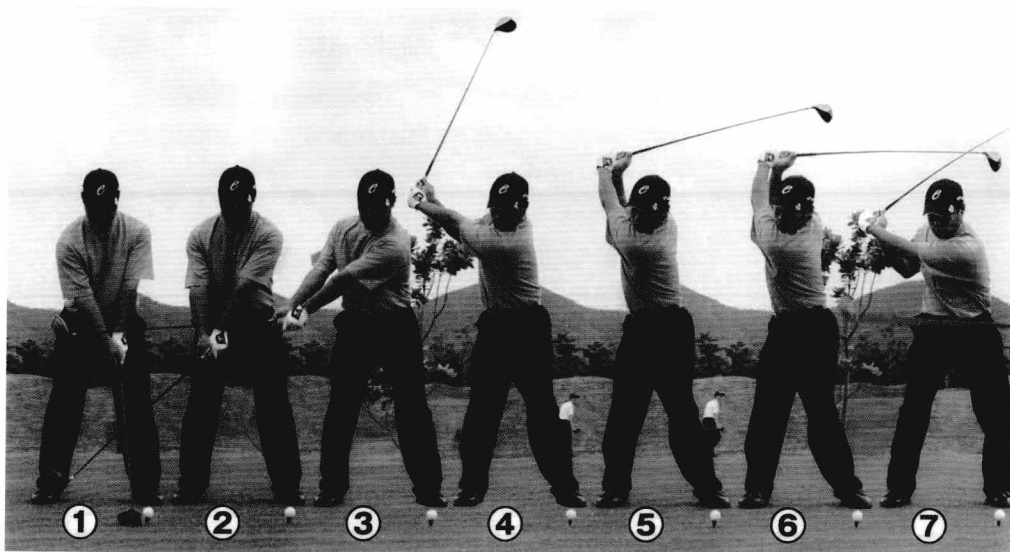
從背後看起來就像是一道四方形的剪影，簡直可以說是就球位的範本。」

使用開球桿時，為了要稍微由下往上打，準備姿勢通常要將重心略向右位移，不過優作就球位的姿勢不同，他的肩膀線條和身體兩側合起來，正好是一個長方形，感覺十分穩重。這種平衡感是優秀揮桿的基本要素。

「從連續拍攝的照片也看得出來，他的就球位能讓左肩與手（握把）能夠明快地同時啟動，做出姿勢平穩的起桿。揮擊前的動作彷彿像是兩面牆聳立在左右兩側。這就是已經準備好強力揮桿的證據。」

至今已經拿下好幾個大賽的優作，同樣也有陷入低潮的時候。

「優作的低潮總是從就球位的問題引起。大學一年級的時候也是，因為讓球桿離身體太遠，起桿的時候變成從外側上抬，造成擊球的命中率變差。」



長方形具有穩固的安定感