

第36巻ダフリ、トップの対処法

ダフリとは、ショットがインパクトをむかえる前に床を叩いてしまうことをいい、トップとは、ボールの上っ面を叩いてしまうことをいいます。ティグラウンドでのミスショットの80%以上は、トップの場合が多いといえます。皆さん勘違いしていると思いますが、床を叩くというけれど、ほとんどはダフリで床を叩くのではなく、ボールの上っ面を打ち、上からボールを押さえつける状態になったボールが、ティマットにぶつかりイヤな音がするのです。

1. ダフリが出だした時の対処法

「ダフリ」一番の原因は、インパクトでボールに合わせに行くからです。他に、クラブの振りすぎや、手打ちに注意しなければいけません。また、スタンスが広すぎてフットワークがスムーズに使えず腕や、クラブが正しい軌道を通らないところにも起因します。

(対処法)

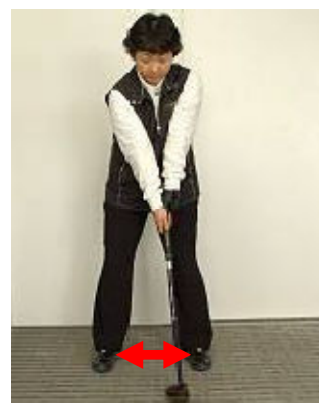
まず両足を揃えてボールの後ろにクラブをセットします。左腕とクラブの一体感を感じながら、左右の足を均等に広げて狭めに足を広げます。両足の間隔を狭くすることにより、体の回転がスムーズなり、トップ位置もコンパクトになるためインパクトも安定します。



両足を揃えてボールを両足の中央にセットする



左右に同じ間隔だけひらくが、広くなりすぎないように注意する！



狭く(○)



広めのスタンス(×)

2. トップが出だした時の対処法

トップの原因は、ボールから目が離れてしまう、打とうとする動作が速いときに主に起こります。右手の使い過ぎがトップの原因となり、右肩の突っ込みや、右肩下がりのすくい打ちなども要因となります。体と右腕の距離が保てないで、バックスイングやダウンスイングで右わきがあく欠点を直す必要があります。

(トップするほとんどの人は、右わきがあいている傾向がみられる)

(対処法)

正しいアドレスを取るということが一番のポイント。剣道の「お面」と同様にクラブを上段に構えクラブを地面につけます。そのあと、股関節から上体を折り右腕を体に近づけながら前傾させます。



クラブを上段に構え 右手首の角度を保ち股関節から上体を折り、右腕を体に近づけながら前傾する。



右わきを空けないで、右手首の角度がスイング中に保たれば
正しい軌道となりトップは解消される