

第44巻室内でのアプローチ練習法

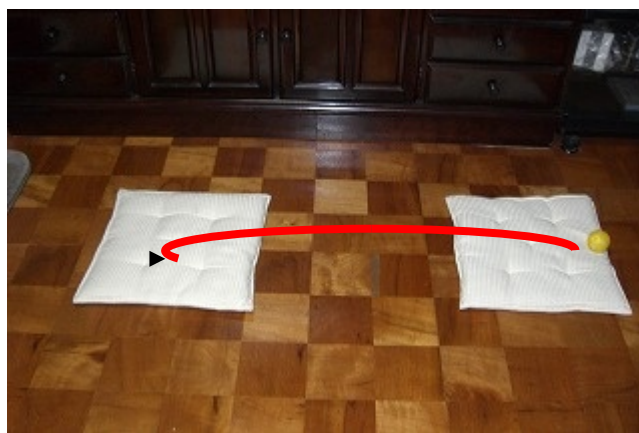
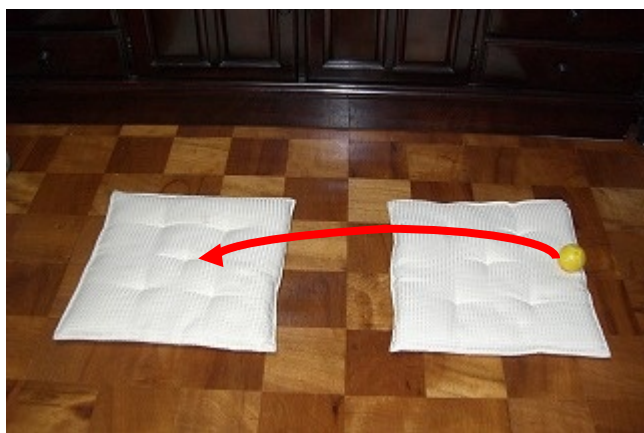
雪のある地域では、冬期間の練習はままならないものです。家にいて身近な小物を用いてラフ出し(フォロー打ち)の練習をしてみよう。

座布団2枚、ボール、クラブで簡単に効果的な練習ができます。

まず、座布団を床に置きます。その端にボールを置きます。(家財を傷つけないようボールが飛ぶ前方に毛布、座布団などでカバーしてください)



ボールを端に置くことにより打ちやすくなる(ラフに入った状況と同じになる)



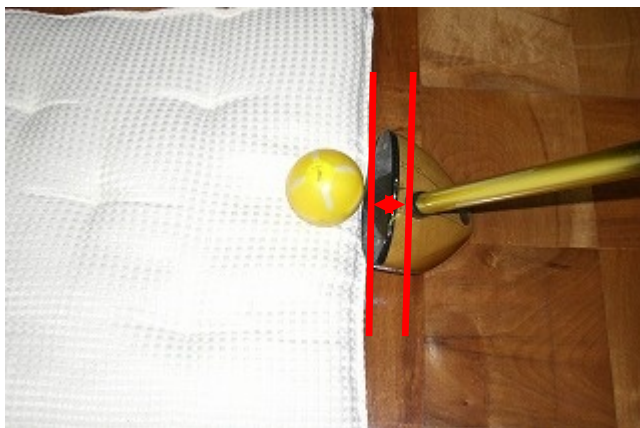
初めのうちは、座布団の間隔を狭くし、練習してください。ボールを浮かせて左の座布団にキャリアーでボールが着地するように！ どれだけテークバックして、フォローの大きさはどれくらいなのか、何回も練習して身につけてください。

次に、座布団の間隔を広げます。当然、ボールを長くキャリアーさせなければならないので、テークバック、フォローの大きさも変わってきます。

夏の実践での基本は、三分の一あげ、三分の二転がします。この場合、スタンスはオープンスタンス、ライ角は、クラブを真上から見て1時から2時くらいに開いていなければなりません。

体重配分は、右側に60%、左側に40%で構えると打ちやすいアドレスとなります。

ボールのライ角

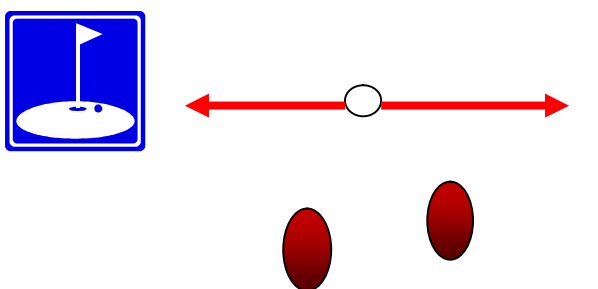


ボールの後ろにクラブをセットするが、ライ角を参考にしてください。

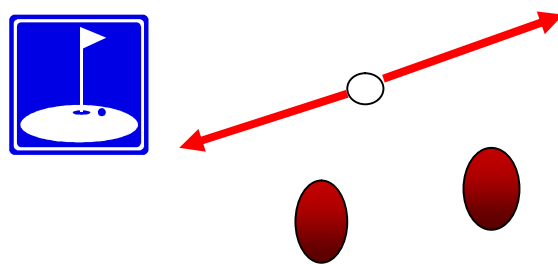


ライ角が変わることにより、ボールの上がり方、キャリー、転がりの割合が変わります。

オープンスタンスで、アドレスし、アウトサイドインの軌道でボールを打っている人が多く見られますが、スイング軌道は、目標方向に対して真っ直ぐ引いて真っ直ぐ打ち出しが正解です。アウトサイドインのスイング軌道の場合、方向性に難点があり、かなりの練習をしない限り難しい打ち方となります。より簡単に方向性の良い打ち方は「真っ直ぐ引いて、真っすぐ打ち出す」です。



真っ直ぐ引いて、真っすぐ打ち出す軌道 ()



アウトサイドインの軌道 (×)