

# 第12巻 ライバルと差がつく練習方法

## § 家でできる簡単練習方法

家においても、簡単に練習できる方法をいくつかピックアップしました。

小物や家のどこでもできる場所を使った練習なので気軽に続けてみましょう。

### 1. 畳や板目等のラインを利用し平行にアドレスできるようにしましょう。

上級者でも、目標方向にいつも平行にアドレスすることは難しいことです。

意識して家の中の畳やフローリング、じゅうたん等のラインを利用して真っ直ぐアドレスできるように練習しましょう。「アドレスは、右足から」を実践してください。

### 2. 壁に頭をつけてスイング軸がブレないよう練習しましょう。

ヘッドアップの防止



軸がブレない練習になります。体が後ろにスエーしやすい人にもお勧めです。クラブを持って軽くスイングすると安定したスイング軌道も得られます。

### 3. ペットボトルを使ってスムーズスイング



2リットのペットボトルでも、練習が出来ます。

両手で容器の両端を持ちます。スイングをしてフォロースルーをとるとスイング軌道の安定性を増す練習になります。

バックスイングをして、インパクト地点(身体の正面)で止める練習はヘッドスピードを上げる練習になります。

(別のペットボトル練習方法)

左手に 500ml、右に 350ml の水を入れたペットボトルを持ってスイングをします。

左手に重いペットボトルを持つのは、一般的に右手に比べ左手の方が握力は弱いいため左手強化のためです。この練習によって、スイング軌道の安定性が増します。ポイントは、両手の幅はあくまでも平行にして振り子の要領で振ってください。腕が交錯したり、バラバラしたりしてはダメです。

**左手握力強化のための訓練方法** 新聞紙を用意します。この新聞紙を左手だけでまるめて下さい。意外と初めのうちは丸まりませんが、何度もトライしているうちに出来るようになります。そのときには、左手の握力が右手と同じくらいになっていてバランスの良いショットを打つことができるようになっているでしょう。

#### 4.じゅうたん、カーペットでパットの練習

じゅうたん等の上に目標物を置きそこに打っていきます。ストレートにクラブを上げているか？

ボールの回転は？など考えて練習します。また、3箇所くらい別な場所に目標物を置きます。

目標物は離して下さい。同じ場所から、順番に3箇所の目標物に打っていきます。

(アドレスが正しくとれているか、真っ直ぐクラブが出ているかの練習になります)

じゅうたん等のラインの延長線上にカップ(目標物)を置きラインにストレートに引く練習をすると、カップインの確率が高まります。

1m のパットを十分に練習してください。

(続けて 10 球入るまで練習は止めない等、集中力を加味した練習は効果があります)

パターの上手、下手はこの距離で差がでます。



3箇所に目標物を置き、交互に打っていきます。

この練習ポイントは、正しく目標に向けるかどうかです。

## § プロゴルファーが実践している、とっておきの練習方法！ (敬称略)



左眼の真下

**プロゴルファーのタイガー・ウッズ**は、左目にあてがったボールを垂直に落とし、パターの際のボール位置を確認しています。

正しいストロークの絶対条件は左目の真下にボールがあるかどうかです。

ここにボールがあれば、左肩、左腕がスムーズに動きボールの転がりも良くなります。



タオルのラインに平行にアドレス アウトサイド気味はダメ

**アメリカのプロゴルファーのデービット・トムズ**は、ティアップしたボールの外側にタオルを置いてヘッドが当たらないように練習しています。

タオルを丸めると30cm位の長さになりますがそれをボールの外側に置きます。ヘッドがアウト(外側)にあがるとクラブに当たってしまいます。タオルにぶつからないように振ることで、自然にヘッドが飛球線に沿った軌道で入るようになります。逆に、ヘッドがインサイドから入ってくる場合の矯正方法は、タオルの位置をボールの内側に置くことにより正しいスイング軌道を会得することが出来ます。



右脇のタオルは方向安定



左脇のタオル

**「マルちゃん」こと、丸山茂樹選手**は、タオルを脇にはさみ、体と腕を同調させながら打つ練習をしています。左脇にタオルを挟むことにより、左脇がしまりカラダもしっかり回るようになります。フィニッシュでタオルは落ちて大丈夫です。逆に、右脇にタオルを挟むとテイクバックで右ヒジが下を向きますので正しい軌道でクラブを上げることができるようになります。

**アメリカの最強サウスポー・プロゴルファー、フィル・ミケルソン**のパターの練習方法はカップ周りに12個のボールを置き、右手だけ、左手だけ、そして両手でそれぞれ12個打ちます。1個でも外したら最初からやり直すことでプレッシャーを自分にかけて実践に近い精神状態でパター練習をしています。

クロスハンドグリップ(握り方が逆で、クラブヘッドを上にして構えた場合、左手が上、右手が下のグリップ)でショットをするという練習方法もあります。これは、体重移動をしっかりとできるようにするための練習方法です。ダウンスイングで体重が右に残っていると、ヘッドがしっかり落下せず、トップなどが出やすくなります。まして、クロスハンドでのショットでは体重移動ができていなければまったくボールはあたりません。ほとんどの人は初めのうちは当たらないと思いますが、これが当たるようになると素晴らしいボールを打つことができます。練習をしてみましょう。

## 野球の応用！



スライダー



シュート

ボールを投げる動作とスイングは近いものがあります。野球でもバッターよりもピッチャーのほうがゴルフの上手な人が多いといわれています。これは、ピッチングの腰、ヒジ、手の使い方が共通しているのだそうです。ピッチャーが投げようとして足を振り上げて踏み出すときの動きは、ゴルフではトップから打ちに行く体勢に似ています。いわゆる「間」が一緒という事です。また、ピッチャーはストレートでもスライダー回転を意識的にかけ、キャッチャーは逆にシュート回転がかかるように練習しているのだそうですが、このピッチャーのスライダーを投げる指の使い方が「ゴルフ」での「タメ」を作ります。すなわち、親指側が先行してクラブが降りてくると「タメ」ができません。小指側から下ろせば、ヒジがしぼられ「ヘッド」があとから降りてきて、ヘッドスピードが増すのだそうです。野球経験者は、一度研究してみてください。