

# 第17巻 スコアアップのための秘訣 IV章

## 打ち急ぎは、諸悪の根源

スイングをする上で間違った解釈をしていませんか？ スイングをユックリすると、ヘッドスピードが上がらないのでボールが飛ばないと思っているのではありませんか？ ユックリとスイングをしても、正確に「芯」にボールを当てることができるため飛距離は絶対におちません。ユックリ打つとボールの「芯」をとらえキチンと当たるし、方向性も距離のバラツキもない良いショットとなります。打ち急ぐと、ダフリ、トップ、肩が回らない、方向性が悪くなるなど良いことは一つもありません。とくに、ダウンスイングを「ユックリ」し、「芯」に当ててを最優先にする。これがコツです。「打ち急ぎは諸悪の根源」を頭に入れプレイしてください。



ユックリとバックスイングをとり



打ち急がない

## のぼり、下りのコースの状況により打つ距離は変わる

基本中の基本です。あたりまえのことなのですが、平坦コースの50ヤードと、「のぼり」の50ヤード、「下り」の50ヤードでは打っていく距離感が違います。はじめたばかりの人は、表示距離が50ヤードなら、「のぼり」「下り」に関係なく50ヤードの距離で打っている人がいます。例えば、のぼりの場合(傾斜角度により一概ではない)1割増の55ヤードで打つ、下りの場合は1割減の45ヤードで打つなどの頭の切り替えが必要です。当然、パッティングにも同じことが言えます。のぼりの5ヤードで、この傾斜なら15%増して打とうとか、下りだから10%減で打とうとか考える必要があります。



この傾斜なら何割増(減)で打ったら良いかな？



下りで、前下がりがりだから……

## 長い距離のホールのティショット

80～100 ㍎の長いホールでのショットの際の注意です。まず、狙うところを定めます。打ってはならないところを見極め、安全なルート(経路)を決めます。そうして打っていくわけですが、距離が長いためにボールの行方が気になるのか、失敗する人のほとんどは、打つと同時に顔が上がって飛んで行く方向をみる人に多いようです。長い距離のホールのショットで一番重要なことは、「**肩をしっかり回し**」「**打ち終わるまで決して顔(頭)を上げない**」ことです。ルックアップ(打つと同時に目でボールを追う)する人の多くは、右に押し出す(プッシュアウト)ボールになったり、右に切れていくボール(スライス)になったりします。顔が上がるためにスイング軌道も変わってきて、コスリ球や、トップ、ダフったりするのです。打ったあとの結果は、後からついてきます。キチンと頭を残して打ち終わるまで決して上げないということを守ってプレイしてください。



肩をしっかり回します



打ち終わった後に顔(頭)を上げましょう

## 飛距離アップは、身体のひねりで決まる

ボールを飛ばすには、第7巻の「飛ばしの秘密」の中で5つポイントを上げています。しかし、5つのポイントを実践しても飛距離がいまいちの人は身体のひねりを点検してください。飛距離アップの最大のポイントは、5つのポイントを踏まえ身体をキチンとひねられるかどうかで決まります。まず、腰はできるだけ止めて肩を回します。腰と肩のひねりの差(捻転差)がヘッドスピードを上げるのです。**どれくらい身体をひねられるかによって飛距離が決まります**。身体をひねるためには、強い下半身が必要です。ひねるためにはどこかを止めていなければいけませんそれが右足です。右足で壁を作って肩を回します。右足で壁を作らないで下半身が回り、肩を回した場合はひねり(捻転)とは言わず、回転といいます。この状態では飛距離は出ません。バックスイングがうまくとれない人はアメリカで往年の名ゴルフ選手のジャック・ニクラウスがしていたように顔を少し右に向けてからバックスイングすると肩を回しやすいでしょう



キチンと肩が回り捻転されています



肩が回っていません



また、左足をヒールアップする人は左ヒザの位置を点検してください。写真のようにバックスイングをしたときに左ヒザが前方にでていませんか？**左ヒザが前方**に出ている場合、**ひねり(捻転)**が少ないため**飛距離が出ません**。また、バックスイングの取り方がフラットスイング(横振り)になる傾向があります。方向性が良く安定感のあるショットを打つにはアップライトスイング(縦振りスイング)で打つ必要があるわけですがドアスイング(ドアを引いて閉めるような軌道)となり、方向性が安定しません。この打ち方では普通、右方向にボールが出ますし、肩が回らず手でクラブを上げる「手打ち」になる傾向になりますので注意が必要です。



左ヒザが前方に出すぎるため・・・



肩が回っていない！

また、ヒザに余裕を持たせていますか？棒立ちのまま、スイングをするとスイング中に身体の高さが変わり、100%のパワーをボールにぶつけることが出来にくくなります。**両ヒザに余裕を持たせ両ヒザの高さを変えずに振りぬく**ことが重要です。



棒立ちの悪いフォーム(×)



ヒザに余裕を持たせた良いフォーム(○)