

第23巻 パークゴルフ上達Q&A IV章

1、はじめまして。パークゴルフ歴もうすぐ2年になるものです。
悩んでいることがあるのですが、ロングホールでのティーショットの時、ダウンスイングでどうしても力
んでしまいトップしてしまうのですが直す方法がありますでしょうか。
よろしくお願いします。

はじめて2年目位になりますと
色々な悩みが出てくると思います。力んでトップする
ということですが、まずトップする原因は肩がまわっていないで
手打ちになっていませんか？(スイングでは、グリップエンドがへそを向く、**へそ打法**を心がけて)
あとは、ボールから目が離れたり打とうとする動作が早かったりするとトップになります。
スイングはキチンと肩からまわり打ち急がないで**ユッタリスイング**を心がけて下さい。



身体のを抜いて強くグリップを握らない・・・



ワググルをしてください

私がプレッシャーのかかる場面で力まないようにこころがけていることは、
まず、グリップをきつく握らないで、(生卵を両手に持ってつぶれない程度)
上半身の力を抜くということです。下半身は、ドッシリと構えます。
その後、ワググル(打つ前にボールのそばでクラブヘッドを軽く前後に
振る予備動作。)をすると、かなり力が抜けます。
それでも、力みが消えない場合は、**呼吸法**を試してみましょう。
私も、プレッシャーのかかる場面では、アドレスに入ったら大きく息を吸い
徐々に息を吐いていき70～80%くらい吐いたらそこから、
バックスイング(手打ちにならないように・・・肩から)をはじめ、その後打っていきます。
(バックスイングはユックリを心がけて！)
これで、ほとんど力みは消えるはずですが、試してみてください。



アドレスに入ってから、大きく息を吸い、徐々に息を吐いていき
70～80%吐いたら、スイングを始動します。

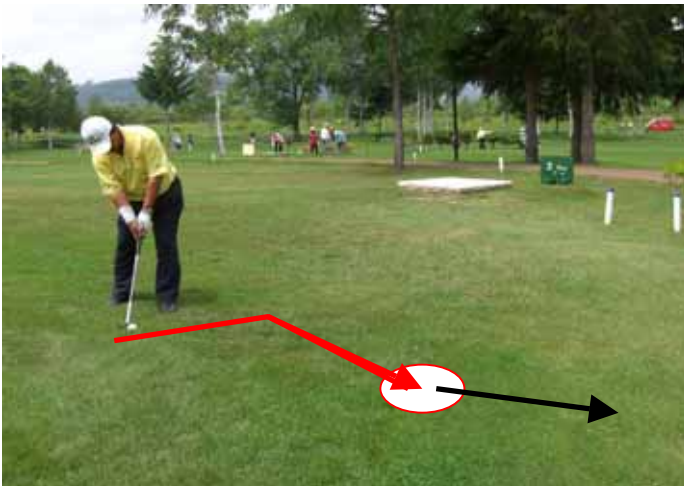


雨竜町の PG の上手なプレイヤー聞いてビックリ82歳（松葉氏） 左上 浦臼町 川口氏 右上 沼田町 中野氏
 （雨竜パークゴルフ場にて） 左下 雨竜町 松葉氏、中央山本さん、右下 岩見沢南氏

2、グリーン近くからのアプローチが上手くいきません。何に気が付いたら良いでしょうか？

カップに近づかない一番の原因は、カップばかりを見てそこに寄せよう、あるいは入れようと思う気持ちが強いとオーバー、あるいはヘッドアップしてザックリしやすくなるため寄りません。

カップとボールを結んだ架空のラインを想定し何処までボールを上げて打った場合カップ近くまでいくか想定します。考え方としては、カップを中心とした1メートルの大きなたらいの中にボールが止まれば良しと考えると気持ちは楽になります。ショートしても、横にいても、奥に行っても1メートル以内であればよいのです。



落しどころを考えてそこにボールを・・・



赤の矢印まで上げて後は転がして・・・



落しどころは、約 30cm 四方で考えよう！

グリーンとラフの境目にボールが止まった場合



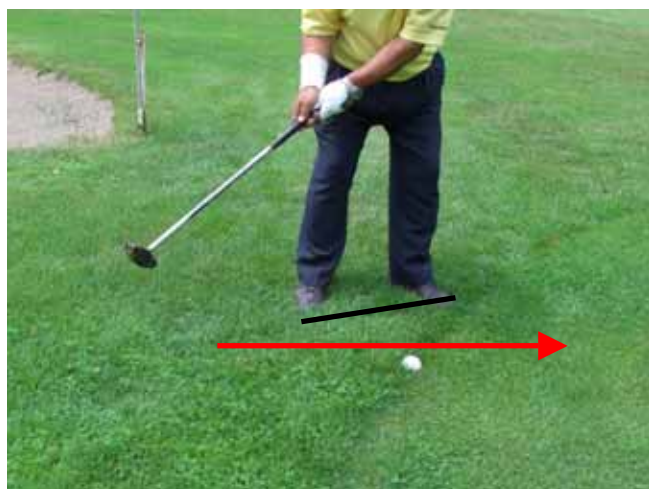
境目にボールが止まり打ちづらい！クラブソールで押し付けてはいけないし・・・上から半分を打ちます
(芝が若干短く、ボール半分、顔を出している場合)



パターの打ち方と一緒に。クラブを吊った状態で、ボールの二分之一を打ちます。



ボールの後にクラブが入らない状態



アウトサイドに上げてインサイドへ(袈裟切りショット)

ラフ側の芝が長く、ボールの下にクラブが入らず、トップ気味にボールも打てない場合、オープンスタンスに構え、クラブ軌道をアウトサイドインに振ります。(かぶせ打ちが有効な場合もありますが、芝をかむため失敗のケースが多いかも・・・)