

## 第23巻 パークゴルフ上達Q&A Ⅲ章

### 1、スイングについて質問します。太田さんのスイングをテレビで見るとバックスイングが小さいのですが、それで、何故飛ぶのですか？

基本は、バックスイングの大きさとフォロースルー（球を打ったあと、腕を最後まで振り切る動作）の大きさは左右対称です。

自分を時計とした場合、9時までのバックスイングのフォロースルーは3時となります。距離によっては、結構大きなバックスイングになります。この距離が長ければ長いほど正確なスイング軌道でクラブを下ろしてくるといことは難しくなります。



例えば バックスイングが9時の位置の場合



フォロースルーは2時の位置  
撮影協力 札幌 加藤征昭氏

例えば、60 ㍎の距離のグリップ位置が10時を指すとした場合、この位置からインパクトまで結構距離があります。この距離が短いほど正確なインパクトで打つことができます。バックスイングを小さくして同じ飛距離を出そうとしたらフォロースルーを大きくすることで、その飛距離を出すことができます。

すなわち、基本は、10時のバックスイング＝2時のフォロースルーですが、9時のバックスイング＝1時のフォロースルーがほしい同飛距離となります。従って私の打ち方は基本の打ち方の応用となり方向性を重視した打ち方となります。

この打ち方では、芯を外さないで打てるということが大前提ですが、人それぞれでパワーは違います。反復練習をして自分の距離を掴みましょう。



2、ショット、及びパターの際のボール位置についてももう少し詳しく説明してください。

ボールと身体との距離が近いほうが良いスイングが出来るフォームだという人がいるのですが……

## § ショット



ボールから離れているフォーム  
(剣道のお面の状態からクラブを地面に！)



ボールの近くに立つフォーム  
(近づきすぎたら窮屈では？)

基本となるボールの位置は、両足を揃えてクラブを握り剣道の「お面」の状態になるように上段にかまえてヒジを伸ばした状態で地面にクラブをつけます。普通の人はこちらが一番力を入れられる場所となり、ボールのベストポジションとなります。

「ボールと身体との距離が近い場合の長所と短所」

### 長所

短い距離では、アップライト(縦振り)スイングとなるため方向性が良い

### 短所

長い距離では、力が入りずらく飛ばない。

フルショットでは、身体を支えきれずフォームが崩れる人が多い。

体重ウエイトが、後ろ側になりやすいためミスショットが出やすい。

私の提唱している理論では「シンプル イズ ベスト」単純な打ち方が一番！短い距離も長い距離も同じフォームでボール位置も同じにしてプレイすべき……

従って近づいてアドレスを取る人でそこが一番力が入り、ショートホールでもロングホールでも同じに打っている人はそのままの状態でも構わないとは思いますが、一般的には、ボールに近づいたアドレスが「ベストアドレス」だとは思いません。特に、状況によってボール位置を変える人は基本に立ち返ってください。



十勝の  
吉田、中野、本郷さん  
(恵庭花夢里にて)

## § パッティング



目の真下にボールがありません(×)



正しいボール位置は左目の真下(O)

ショットとパッティングのボール位置を同じにしている人はいませんか？

ボール位置は変わるのが正解です。

ショットの場合は、上段からクラブを地面についた位置がボールの位置です。

パターの場合は、ボールにうんと近づいて左目の真下にボールがきて拇指丘に体重が乗るのが「ベストアドレス」です。

ボールから遠くに離れて構えた場合、入る「ライン」が見にくいのと、脇が空くために(軽くわき腹に腕をあてることにより方向性が良くなる)正確なストロークがしにくくなります。

### 3、スコアをよくする秘訣ってあるの？アドバイスがあれば……

良く言われることに 50 ㌔のショットも 1 打、10 ㌔のパターも 1 打です。皆さんは、ロングショットが良くなればスコアアップに繋がると思っていますか？最優先すべきはショートホールのショット重視です。

色々なコースがありますがショートホールの基本距離は何㌔だと思いますか？ 30 ㌔が基本距離です。

どのくらいのテイクバックで打ったら 30 ㌔行くのか徹底的に練習をしてください。例えば、30 ㌔の距離が 7 時のテイクバック、40 ㌔が 8 時のテイクバックだとしたら 35 ㌔の距離は 7 時 30 分のテイクバックで打てば良いわけです。37 ㌔ならだいたい 7 時 42 分くらいなど後の距離は応用編となります。



このショートホールを徹底的に「2」で上げられるようにしましょう。100 ㌔の距離は「4」でも良いのです。

30 ㌔前後のコースが 3 箇所あり、それを全て「2」で上がり、ロングホールで「4」を叩いても 9HR を 25 で上げることが出来ます。ショートホールで「2」が取れずロングホールを頑張って「3」で上がっても 27 です。

従って練習方法は、ロングショットの練習重視ではなく、短い距離を徹底的に練習せよです。