

第23巻 パークゴルフ上達Q&A

Ⅱ章

1、たまにダフリが出て悩んでいます。原因は？逆にトップする場合は？

ダフリとは、ボールに当たらないで床を叩いてしまうことです。そして、トップとは、ボールの上っ面を叩いてしまうことをいいます。

「ダフリ」1番の原因は、インパクトでボールに合わせにいくからです。逆に、「トップ」の原因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したときにおきます。共通していることは、アドレスとインパクトで目とボールの距離が変わってしまうことです。キチンと正しいアドレスで構えることが大事です。「ハンドダウン」気味に構えている人にも「ダフリ」が多いようですが、もう一度、クラブと手との角度をチェックして下さい。逆にクラブがカラダに近すぎる人で、手打ちの人に「トップ」する人が多いようです。角度のチェックをしてください。



ハンドダウンの構え方(ダフリやすい) (×)



クラブと手は一直線が正しい位置 (○)



ハンドアップの構え方(この構えで手打ちになるとトップしやすい) (×)

2、自分が打とうと思っている方向より、右にボールが出るのですが……

スイング軌道に問題があると思われます。こういう人の場合は**バックスイングの軌道がインサイドにすぐ入っている人に多い**ようです。この状態でインパクト迎えると手首を返さない限り、クラブが開いて当たります。従って、右にボールが行くのです。

できるだけ、低く真っ直ぐテークバックしてください。カラダの捻転を意識しすぎで、すぐインサイドにクラブを引いてはいけません。(テークバックの仕方は 章の「1」を参考にしてください)



緑の線が正しい軌道なのにインサイドに引きすぎ！(×)

また、バックスイングが正しい軌道を通っているのに右にボールが飛ぶ人は、**手が遅れてきてカラダが先に目標方向に向いてしまう人**がそうなります。パワーで飛ばそうと思いカラダが開いてしまい、クラブが下りてこないのです。**ヘッドアップをする人も右方向にボールが飛んでしまいます**。スイング軌道を優先させ「へそ打法」を意識してグリップエンドが「へそ」を指す意識が大事です。

また、**手首を使った打ち方**をしている人も右方向にボールが行きます。テークバックで自分から見て左手首が「く」の字の形になっている人は要注意です。



目標方向は緑なのにフェイスが赤矢印を向いている(×)



手首を使った打ち方をしている(×)



体が開き手も遅れてきている(×)グリップエンドが「へそ」を、むいていない

3、ショット、パターの成功の90%は、打つ前で決まる！

ショットも、パッティングも打つ前に構えた状態で「ナイスショット」とか、「カップイン」とか、わかります。パークゴルフ初心者の場合は「打つ」「ヒット」ということは難しく重要視するかも知れませんが、ある程度の経験者は、「打つ」以前が非常に大事でその割合は90%にもなります。打つ前の状況把握で50%、目標方向に正しく向くで40%、正しいテークバックで、その距離を打つが10%の割合と考えるべきです。「打つ」「パッティングをする」の前に、打ってはいけない場所はどこか？芝の順目、逆目は？芝目が強いのか弱いのか？グリーンの左右、後方にトラブルとなる箇所はないか？ピンをデッド(直接)に攻めたら良いか、刻んで手前に置いたら良いか？等々たくさん考えることがあると思います。このチェックでこのショットの50%は成功です。次に、正しいアドレスを取るために打って行く目標方向に架空のスパット(目標)を見つけそのスパットに平行にアドレスを取ります。当然、左右のOBの有無によりティアップする位置も変わってきます。あとは、打つだけです。正しいテークバックを取り、距離を考えてテークバックの大きさを頭に入れて打ちましょう。これで、ショットの精度は見違えるようになると思います。



スパットを見つけます



打っていけない場所は？ グリーンの左右、奥はトラブルにならないか…？



4、ショットに関するチェック事項

	普通のティショット	ライナー打ちのティショット	フェアウェーからの2打目
状況	ティショット	ティショット	ラフに、入っていない
ボール位置	左足かかと延長線上	左足かかとより目標方向に10~20センチ前方へ	両足の真ん中
グリップ他	スクエアグリップで	スクエアグリップで	スクエアグリップで
スタンス	スクエア(平行)	スクエア(平行)	スクエア(平行)
打ち方			ロングパットの要領で
フォロースルー	低く長く	低く長く	
体重配分	右足 50%左足 50%	初めのうちは右足 60%左足 40%で	右足 50%左足 50%
キャリー&ラン	初めから転がし	キャリーあり	転がし

	かぶせ打ちA	かぶせ打ちB	フォロー打ち(すくい打ち)
状況	ラフでグリーンに近くボールが沈んでいてグリーンに近い場合	ラフでグリーンから遠くボールが沈んでいる場合	ラフでボールが浮いている
ボール位置	右足手前、カラダに近くして	左足手前、カラダに近くして	左足かかと延長線より10~20センチ目標方向
グリップ他	ハンドファーストで	ハンドファーストで	
スタンス	オープンスタンス	オープンスタンス	平行又は若干オープン
打ち方	上から叩く	上から叩きストロークをする	上から見て1~2時にクラブを斜めに倒し開いて
フォロースルー	クラブを止める	止めないでストローク	きちんとフォロースルーをとる
体重配分			左足 40% 右足 60%
キャリー&ラン	3分の1:3分の2	5分の1:5分の4	3分の1:3分の2

	腹切り?ショット(仮称)	袈裟切り?ショット(仮称)	ロブショット
状況	グリーンの境目で芝がたっていてクラブが下に入らない場合	ラフで、芝に深く沈み、かぶせ打ちでは、ダルマ落とし、フォロー打ちでは出ない場合	ラフ、フェアウェーで有効ボールが浮いていてボールを浮かしたい。障害を越えたい
ボール位置	左目真下	両足との二等辺三角形の頂点	両足との二等辺三角形の頂点
グリップ他			左手親指をグリップの左角へ
スタンス	スクエア	オープン	オープン
打ち方	クラブを浮かせボールの中央を普通のパターと同様に打つ	おもいきりアウトサイドインで	目標方向へ真っ直ぐ引いて、真っ直ぐ打ち、振りぬくこと
フォロースルー	パターと同様に真っ直ぐ引いて真っ直ぐフォロー	打ったあと止めるイメージ	まっすぐフォロー
体重配分			
キャリー&ラン	転がし	キャリーあり	2分の1:2分の1