

## 第23巻 パークゴルフ上達法Q&A

この巻では、全国のPG愛好者から北海道フレンドリーのサイトへ技術の面での質問がかなりきていますし、色々な場所でも質問を受けることが多いのですが、その質問内容が虎の巻では、説明が不足している部分を補足する意味でそれらをまとめて公開したいと思います。同じような悩みを持つ人はこれを参考にレベルアップを図ってください。

1、どうも、テークアップの仕方がうまくいきません。

2、スイング軌道が定まらないのですが……

テークバックは、上に上げるのではなく、両足(スクエアスタンスが前提)のラインと平行に右に大きく引っ張るように(遠くに引いていく)テークバックをすると、スイングアークも大きくなり、ヘッドスピードもアップするでしょう。もうこれ以上平行に引っ張ることが出来なくなったら、徐々にインサイドの軌道を通りトップの位置まで移行します。



左手は、できるだけ曲げないで後方に引っ張る気持ちで……

もうひとつ上を目指すなら「スイングプレーン」を意識しましょう

スイングプレーンとは、「クラブが通る軌道が描く平面」のことをいい、アメリカのプロゴルファーの「ベン・ホーガン」が考案しました。

テークバックのスイング軌道とダウンスイングのスイング軌道とは、厳密に言えば軌道が異なります。

(実際は、ダウンスイングの軌道の方が若干、身体の近くを通ります)

しかし、できるだけこの軌道をなぞって2つの軌道を近づけることが、正確なインパクトを取ることができ、飛距離を伸ばす秘訣となります。

3、フルショットの際、コックをする位置がわかりません。先輩にもっと飛ばすにはコックをつかわないとダメだと言われたのですが……



右腰の位置からコックを使う



トップの位置は耳まで！

これも、テークバックの延長線上の問題です。テークバックを開始してスイング軌道をなぞってクラブは上げていきます。右腰の位置までクラブが上がったら手のひらの親指側が上を向きます。すなわち手首を使う形になります。そのまま、一気にトップの位置まで持っていきます。最大トップの位置は、右耳までが、コントロールされた力強いボールを打つ位置と考えたほうが良いでしょう。(コックの位置は、右腰から)

普通のゴルフの、ビギナーのフルショットの場合、この右耳よりもオーバーしたトップ位置の方が多数いますが、パークゴルファーの場合は逆にここまでのトップの位置で打っている人は少ないので、フルショットの場合ここまでクラブを上げてトップの形ができるように訓練をしましょう。

クラブをできるだけカラダの近くを通すように下ろすのが「飛ばす秘訣」

クラブをカラダの近くから下ろすと、グリップエンドを真下に下ろすような形になります。そうすることによって、シャフトが立って下りてきやすくなります。コツはグリップエンドが「へそ」を指す意識で下ろすことで鋭角的にクラブは下りてきます。こうすると、スイング軌道を外れることなくクラブを真下に下ろすことができ、コックはギリギリまでほどけません。

タメができた後、一気に振り抜いていくことにより、ヘッドスピードがあがり飛距離アップにつながります。

4、パターで、どうしても、手首を使ってしまい、うまく入りません。手首を使わなくする練習方法がありましたら、教えて下さい。

(練習方法)

まず、左手で右手手首をおさえて、手首の角度が変わらないようにしてストロークします。この練習を繰り返し、右手首が固定され状態を体感してカラダにしっかり記憶させてください。

次は、左手で右肩をおさえて右手1本でストロークします。右手だけのストロークで思ったところに打てるようになります。また、左手で右肩をおさえることによりパークゴルフではありがちな、上体がかぶって右肩が出てミスをする癖がなくなります。



左手で右手首をおさえて…



手首の角度が変わらないように…



左手で、右肩をおさえて…



右肩を抑えて右手1本でストローク

§ 色々なパターグリップの形(1部です)

第10巻 パッティングの極意の手首を固定させるグリップも、参照ください。



インターロッキング



オーバーラッピング



逆オーバーラッピング(手首が固定)



忍者(?)グリップ(手首が固定)



クロスハンド(手首が固定、左右の手の上下が逆)

パターに悩んでいる人は、自分に合ったグリップを見つけてパター名手になって下さい。

§ パッティングには、絶対手首は使わないように！



手首を使わないよう！！

#### 4、大会等の朝一番のティショットがうまくいきません。何か、良い方法は？

下の写真のように、両足を閉じて軽く素振りをしてから、ティグラウンドに上がるとミスショットが減ります。カラダが回らず手打ちになるので、ミスショットになるのです。足を開いて素振りをするとうまくして肩が回らないで素振りをしていても気づきにくいので、両足を閉じて肩がキチンと回っていることを確認して素振りをしたほうが良いでしょう。また、体重移動もしながら、素振りをするとうり効果的です。実践してみましょう。



両足を閉じて・・・



肩から回しましょう



フォローは低く、長く・・・

#### 5、フルショット時の、トップの位置は？

剣道のお面から、正しいトップ位置がわかります。ショットの際、ボールの位置は、お面の状態にしてそのまま地面にクラブを下ろして地についた所がボール位置と学習しました。トップ位置の場合は、下の写真のように剣道の面の形を作り、そこから背筋を伸ばしてお尻を突き出すように前傾します。さらに、その状態で肩を回したところがトップの位置です。トップの位置がわからなくなったら、この手順を繰り返してみてください。



剣道の面の状態を作り・・・



肩を回していく