

第24巻 ワンランク上達のために！ Ⅲ章

方向性の良いボールを打つために！

どうも、曲がるな～！このホールは狭いので絶対曲げたくない！このように、思ったところにボールが飛ばないので悩んでいる人はいませんか？スコアメイクに方向性は非常に大事なポイントになります。この章では、方向性アップのためのヒントを究明していきます。

撮影協力 岩見沢市 荒井正行氏

1、アドレスでは、いつもより少し左足つま先を開く手も…！

身体の回転が悪く思い通りのショットができない人が、スイングを変えないでアドレスを変える方法です。左足のつま先を少しだけ開いてください。左足が閉じていると身体の回転がうまくいかず方向性の悪いボールが出やすくなります。左足つま先を開いてアドレスすると、インパクトからフォローにかけて身体の左サイドが回りやすくなるのでスムーズな回転となります。いちばん簡単でミスを少なくする方法で一押しです。



左足を若干開くだけで身体が回りやすくなる。(○)

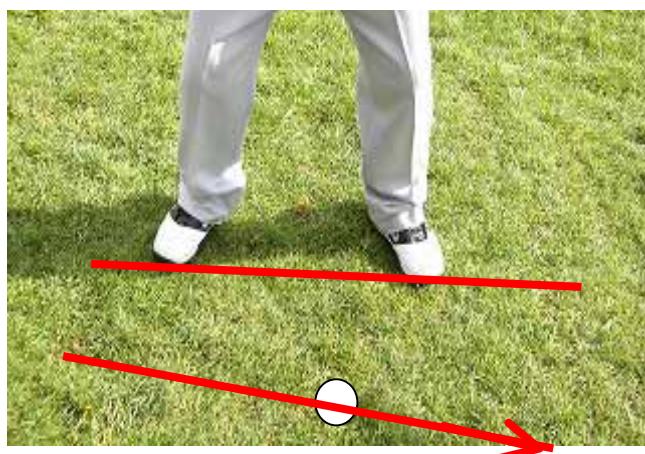


左足が閉じていると身体が回りにくい！(×)

2、若干のオープンスタンスで、クラブを短く持つ！

左足を開いて構えた場合、スタンスを若干オープンに構えたほうがインパクト以降の身体の回転がスムーズになります。若干オープンスタンスをとることにより、オーバースイングになりづらいので結果的にコンパクトなトップ位置となり正しいスイング軌道を通しやすくなります。

注意点は、オープンスタンスにするとインサイドに引きすぎる傾向となりますので、インサイドに引かず真っ直ぐ引くようなイメージで振りましょう。クラブは、短く持った方が方向性は良くなります。グリップエンドから1～1.5センチくらい余して握ることによりナイスショットとなるでしょう。



若干オープンスタンスに構える



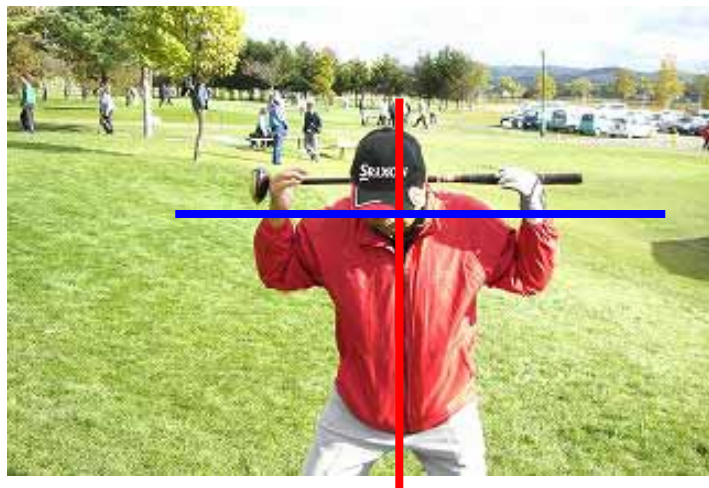
クラブを1～1.5センチ短く持つ！

3、スイング軌道と体軸を中心とした身体の水平回転が重要！

身体の軸を真っ直ぐにすることが基本です。身体の軸からみて極端に目標方向に身体を倒してアドレスしたり、自分から見て右側に身体を残しすぎていると正しいインパクトになりずらく目標方向にボールは飛びません。

また、両肩のラインをできるだけ水平することが大事です。

スイングは、身体の回転のなかで、ボールを打つのであって手打ちになっては絶対いけません。



赤のラインが身体の軸。青のラインはできるだけ水平にすることがポイント！ 極端すぎるアドレス(×)

(これが基本形ですが、ライナー、抜き打ち打法の場合、左肩「青のライン」が若干上がっても可)

4、ショットの際、手首を使うことは厳禁！

ボールの方向性の悪い人の中には、手首を使いすぎて打つ人、変にコネたりして打っている人がいます。しかし、ゴルフでも、パークゴルフでも基本的には手首を使ってはいけません。特に**右手首に注意**が必要です。それは、右手首の角度を変えることにより、インパクトゾーンでフェースの向きが変わってしまうからです。フォローまでは絶対に右手首を変えないようにしましょう。



この手首の角度を変えない



手首の角度を変えるとボールが何処に
ボールが飛んで行くかわからない！(×)

5、右手1本の素振りだけでフェースの向きをチェックしよう！

フェースの向きが正しくないと方向性の良いボールは打てません。右手1本でクラブを持って、右手に重さを感じて素振りをしてください。その際、身体と腕の関係を変えずにクラブを振ることがコツです。この動きを繰り返すことによりインパクトで正しいフェースの位置でボールをとらえることができるようになります。



右手の手首の角度を考えクラブフェースを目標に合わせる。



右手とフェースの面を変えずにクラブを上げる



アドレスの再現になるようにクラブを下ろしてくる。



手首を返さないように左右対称に振る。

ポイント＝ダウンスイング以降、右肩が突っ込むとすべてが台無しになるので注意が必要です

6、左脇を締めることにより方向性の良いボールが打てる！

左脇が開くとスイング軌道がブレるだけでなくフェースも開いて(下左写真)何処にボールが飛んで行くかわかりません。左脇を締めたまま身体を回していくと身体と腕の関係がキープでき真っ直ぐボールは飛びます。

