

第28巻 ボールを右に行かせない3つの基本と応急処置

ティーショットで、真っすぐ狙っているつもりでも、なぜか右にボールが飛んでしまう人は下記の「基本」を身につけ、ラウンド中にボールが右に出たら「応急処置」で対処し、スコアアップにつなげましょう。

基本

1、アドレス(構え方)

ボールが右に出始めると、クラブの軌道やインパクトの形ばかりに目が行きがちですが、一番大切なポイントは、アドレス(構え方)にあります。振りぬきやすいアドレスを取ることが基本の第一です。右にボールが出ないようにするポイントは、しっかり「振りぬく」ことですが、それには、アドレスの際の「フトコロの大きさ」が大切です。

「フトコロ」とは、体とグリップエンドの間のスペース。この空間が十分あればスイング中の手の通り道が生まれ、最後までスムーズに振りぬくことができるのです。



体とグリップエンドが近すぎ！これではフトコロが狭い！(×)

ひざを曲げてお尻を突き出すと、自然と前傾が深くなり、十分なフトコロが生まれる。()



2、軸をぶらさないテークバック

一番のポイントは、肩をしっかりまわして、手(腕力)でひょいとバックスイングをとらない、軸を保ってしっかり右に乗るテークバックが必要です。飛ばそうと思って力むと必要以上に体が動いてしまい、ミスを招きます。

右腰が伸びてスエー(体が流れる)すると手打ちを招きカット軌道のスイングとなり、右方向にボールが出るのです。

これを防ぐには、**右のお尻を真後ろに引くように体を回してください**。アドレスの右足の形をキープしたままその場で回転させる感じです。体重が右足の股関節に乗っていることがわかるでしょう。

これにより、軸がぶれることもなくなり安定した軌道でボールを捕らえることができるのです。



右の尻を真後ろに引き、肩をしっかりまわすこと。



右の壁を意識して！



一気に振りぬく！

3、フォロー

ボールが右に出る要因としてどうしても上体の動きばかり目が行きがちですが、大事なのは下半身の動き。とくに右足の使い方がポイントとなります。

カット軌道のスイングにならないようにするには**ダウンから、フォローにかけて右足をしっかり踏ん張ることが重要**です。右ひざを左へ送らず、我慢するのです。そうすると右足がストッパーとなって「体が開かず」スイング軌道が正確になりストレートな勢いのあるボールが打てるでしょう。



右の壁を意識し、右足をしっかり踏ん張ることが大事！



又、右ひざが前方に出てくると、(→)体の開きが早くなってくる。その結果、クラブがカット軌道で上から入り、ボールが右方向に飛びやすくなる。

応 急 処 置 法

1、グリップを変えてみよう！

力が入ってくるとキンでしまい、右手が被る傾向になります。こうなると、右ひじが突っ張ってクラブの軌道がアウトサイドにあがり右方向に飛んでいくようになります。

右手の親指と人差し指でできる「V字」が右肩を指すくらいがベスト！ボールもつかまりやすく真っすぐなナイスショットとなりましょう。



右手の親指と人差し指でできる「V字」が右肩を指すように構える！

力が入ってくると右手の「V字」がかぶってきて顎をさすようになります。そうすると、右ひじがつっぱり右腕が被りやすくなり、右肩が左肩と平行にならず後ろから見たら前方にでてしまい、スイング軌道が「カット軌道」になってしまいます。

2、クラブを短く持とう！

疲れや、体調がイマイチな時など、なぜか振りきれないで、ボールが右出るなど感じたら、クラブを短く持ってください。操作性を良くすることにより、ブレのない真っ直ぐなボールを打つことができます。

グリップを指2本分短く握ることにより、縦振りになり正確なインパクトで打つことができます。



ラウンド中に迷ったらクラブを短くすることがオススメ！グリップエンドいっぱいクラブを握ってプレイしている人が後半になると疲れ等で若干の振り遅れになることがあります。

そういう傾向が出てきたら振り遅れないために短く持つのです。

約2センチ短く握ることにより、縦振り感覚でスイングでき球のつかまりが向上します。

3、右足に体重を残して振りぬこう！

飛ばそうと力みむと、ヘッドアップ(体の上下動)したり、スエー(体が流れる)したり強いボールも出ないし、方向性も期待できません。

ミート率を高めなければなりません。それには、**下半身をできるだけ抑えて**上半身だけで振ることが有効です。体の上下動や体の開き、軸のぶれも起こりにくく体の正面でしっかりボールを打つことができるため安定したボールを打つことが期待できます。



右足に体重を残して振りぬく！



ズーッと頭の位置を動かさず、打った後もボールのあった位置を見続けると右足に体重を残したまま振りきることができる。



右腰がスエーしているためボールはどこに行くかわからない！(×)