

第32巻アプローチの真髓

フォロー打ちのアプローチミスで一番多いのが、ザックリとトップ。手先で加減するから、キチンと当たらず失敗してしまう。失敗しない方法を考えてみよう。

1、「バックスイングを大きく取りすぎるため」スイングを緩めザックリを生む

ザックリ、トップをする原因のスイング軌道のズレは、ほとんどがスイングの緩みが原因です。失敗する多くの方は、バックスイングを上げすぎています。又、フォロー打ちができる芝の状態です。ボールを、「ゴツン」とヘッドにぶつけてクラブヘッドを止めてアプローチをする人も要注意です。

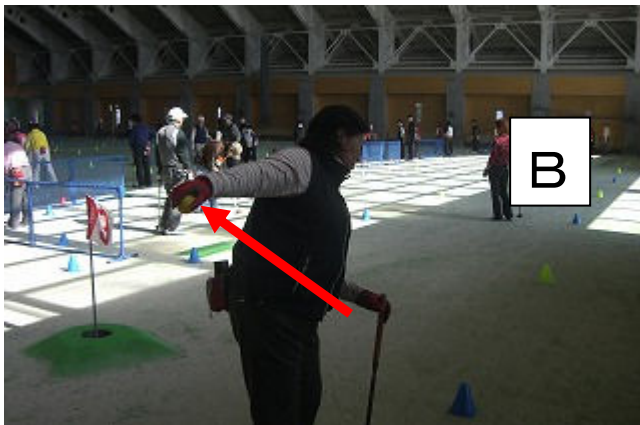
ボールを手にもちグリーンに投げてピンに寄せようとした場合、腕を振り上げ過ぎて、これはオーバーしそうだと感じると、腕の振りおろしを加減して距離を合わせようとすると思います。これでは、腕も体の動きも緩んで、方向も距離も合わせにくいでしょう。

虎の巻第17巻Ⅲ章で説明してあるように、成功の秘訣は、距離感を出すには、**バックスイングの大きさではなくフォローの大きさ重視の方がうまくいく**ということです。例えば、新聞紙を丸めてごみ箱に下手投げで入れる場合に手をどの位置の後ろまで引くかなど考えませんよね。ごみ箱の距離により身体から前方への手の振り幅が変わります。すなわち**腕を加速しながら放り出すイメージ**なのです。

A の写真→クラブではなく手で投げてピンに寄せるイメージだと自然にフォローが大きくなる



B の写真→腕を振り上げすぎると



C の写真→振りおろして減速して合わせるしかない



2、「フォローを大きくとろうとして、クラブを高く振り上げてはいけない。」

オープンスタンスにして、緩みのないアプローチを心がけよう！

気をつけなければならないことは、フォローを大きく取るイメージのため高く振りぬこうとする動作になることです。この場合、しゃくり上げになりダフリやトップが出てしまいます。ボールの芯にしっかり当てクラブヘッドを低く出し、しっかり振りぬいて前方にクラブが出ないと良いアプローチには、なりません。



オープンスタンスにし、フォローは、低く取ろう！ (○)



フォローを矢印まで上げてしまうとダフリやトップが出てしまい失敗する (×)

3、猫背にしないで、股関節から前傾すべし！

オープンスタンスの取り方は、ボールに向かって直立したまま左を向きます。そのまま、肩のラインを目標方向に平行に戻すように体を捻ります。この時、腰はオープンスタンスで立っているため目標に対して開いて構えています。肩のラインは目標方向にまっすぐ構えることとなります。腰は、肩の回転量の約半分、回るのが目安です。そのあと、前傾すればアドレスの完成です。

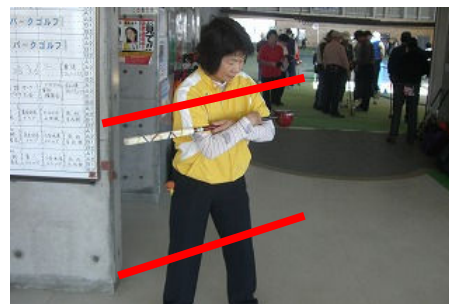
【オープンスタンスの取り方】



直立して左を向く



肩を目標方向に真っ直ぐにする



打った後の膝と肩のラインはこうなります



猫背になることは、厳禁！ (×)



股関節から前傾させ背筋を伸ばすことがポイント(○)

4、なぜアプローチには、オープンスタンスが有効なのか？

オープンスタンスにすることにより、目標に対して視野が広くなり、落とし所にボールを運びやすくなる。

右わきが締まるので、右わき腹に右ひじをつけて支点とすることができ、コントロールの良いアプローチが可能である。スタンスをオープンにし、肩をスクエアに戻すとバックスイングの途中のように「ひねる」ことができるが、この体勢から振り上げようとすると、「ひねり」の余地が少ないためトップ位置はコンパクトにならざるをえません。従って、コンパクトなバックスイングからフォローの大きなアプローチをすることができるのです。

オープンスタンスの向きの度合いは、距離が短いほど強くするという方法もありますし、距離に関係なしに、自分の打ちやすいアドレスで打っても構いません。自分に合ったスタイルを見つけましょう。

注意点は、手でクラブを持ち上げないこと。打ち終わった後、膝を左に送り流さないことです。

ボールの位置により低く出て、転がりが多いボール、高めに出て転がりの少ないボールを打ち分けることができます。



ボール位置が中央になることにより低いランのあるボールとなる。



ボールが左足より目標方向側でアドレスすることにより、ボールが少し高く浮くアプローチとなる。