

## 第5巻 ライナー打法(Ⅱ章)

最近のティショットは、ライナーボールで打っている方が大半です。一定の距離をキャリー(落下地点までの距離)させるため、芝目に影響されません。ティグラウンドのすぐ前にマウンドがあったり、小さな障害物(水も含む)があったりする場合も避けて打つことが出来ます。また、1番有効なのは、雨の日のゴルフです。転がし打法では、強く打っても水の抵抗で距離が出なくても、ライナー打法だとある程度目標近くまで打っていくことが出来ます。スコアでは雲泥の差が出ると思います。「虎の巻」の公開、パークゴルフ教室を開いても1番要望の強い技術ですので、詳しく検証したいと思います。

### 1 ボールの位置

通常の転がし打法の場合は、左足カカト延長線上にボールを置きますが、それよりも目標側(打っていく方向)10~20センチ先にボールを置き構えます。



通常打法のボール位置



ライナー打法のボール位置

### 2 体重配分

体重配分は両足に50%ずつ体重をかけることが基本ですが、初めのうちは右足60%、左足40%の体重配分にして、ボールの自分から見て右側面を見て打ってみましょう。重要ポイントは、体の軸を動かさないで(スエーをしない)その場で身体を捻転し打っていくという事です。



ボールの右側面を見て...

初めのうちは、右足60%、左足40%の体重配分で...

### 3 クラブの位置は必ずボールの真後ろに置きましょう！

せっかくライナー打ちのアドレス(構え)に、なっているのにクラブの位置が違うためにライナーボールになっていない方がいます。ボールから離して構えている(ほとんどは、両足の中央)大半の人のクラブは構えているところに戻ってこないように思われます。トップをしたり、ダフったりすることが多いと思いますので必ず、ボールの真後ろにセットアップしましょう。



ボールの後ろにクラブをセット！



両足の中央にクラブをセット(×)

### 4 注意点

アドレスをとったら、その場で身体を回転して打つことが大事です。せっかく、ロフト角を使えるように構えても、身体の軸が動いてしまえばロフト角が90度になってしまいライナーボールにはなりません。構えたらその場でクルッと回ることによりロフト角が真上から見て1時~2時位の角度でボールに当たりキャリーのあるボールとなります。スイング軌道は、通常打法と変わりません。ボール位置が遠くにあるためクラブが最下点を過ぎて上がった状態のときにボールが当たるためボールが上がります。すくい上げて打つのは失敗の元となりますので止めましょう。



左~右への写真は身体がスエーしています。せっかく右重心で構えても、身体が左方向に動いているためクラブのロフトが殺され転がしの角度になっています。



(左) ハンドファーストに構えてはダメ！  
(右) この場合は、ボールは上がりやすいが相当な練習量が必要！お勧めできません。

# ライナー打法動画

出演協力 生源寺不二夫氏 (恵庭市)

横、前、後から撮影しています。ボール位置、アドレス、体軸の狂わないスイングです。彼のスイングの特徴は、打ち急がずユツタリしたスイングで、テイクバックを大事にしたスイングですので、参考にして下さい。

[正面からの動画](#)



[後からの動画](#)



[前からの動画](#)

