

第8巻 アプローチ編(ラフ&バンカー)

最近のコースはラフとフェアウエーがはっきり分かれているコースが多く、ラフからのショット、アプローチ(特にラフから)が大変難しくなっています。アプローチ、バンカーショットの良し悪しが、スコアアメイクの鍵を握っているといっても過言ではないでしょう。

アプローチショット

・念頭におくことは、アプローチもショットであるということ。
程度の大小はあるものの通常のショットと同様に胸、肩、腰、ヒザを回転させて打つ意識が大事！
アプローチがうまくいかない原因には、いくつかの理由がありますが、その大きなものは状況判断。
間違った選択をしなければ大きなミスにはなりません。
アプローチには、フェアウエーからの普通のアプローチショット、かぶせ打ち、フォロー打ち(すくい打ち)ロブショット(フォローアッパー打ち)と大きく分けて4つあります。状況にもよりますが、
グリーン周りや花道なのに、ロブショット(フォローアッパー打ち)でのアプローチではギャンブル以外の何物でもありません。ケースバイケースで、有効なアプローチを考えて下さい。

アプローチで考える点は……。

・1番簡単なアプローチは、転がし、かぶせ、フォロー、ロブ？
・ラフの場合浮いているか？沈んでいるか？
・ロブショット(フォローアッパー打ち)は非常事態の時だけ使用と考えた方がよい。使用するときは落しどころを熟慮する。
(詳しくは第9巻ロブショットを参照してください)
・カップを中心に1mほど円を想定しその中にボールが入るようにします。すると、20cmのカップだから、2m20cmの円の中にボールを入れると思うのが楽になります。
・ラフからのアプローチはフェイスを多少開いて構えるとザックリになりません。
グリーン周りでのアプローチで大振りは禁物です。右ひじの支点を体の近くにしてインパクトゾーンを中心とした方向性と距離感を重視してください。
大切なことは、フィニッシュ位置を先に決めることです。すなわち振り幅を決めそのフィニッシュまで振り抜きます。アプローチでは、バックスイングの幅よりもフィニッシュ位置で距離感を図る方が得策で成功の確率が高いようです。

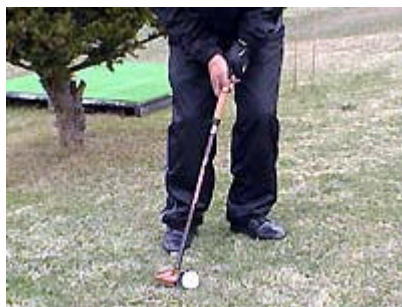
(練習方法)

・フォロー打ち(すくい打ち)、ロブショットでボールを少し上げたいときは・ボールの右横を見ると良いショットに繋がるでしょう。逆に、低いボールを打ちたいときは、ボールの真上を見て打つと転がりの良いボールを打つことができます。
・10m、30mの地点に目標を設定しさまざまな状況を考えて打ってみましょう。
通常のボール位置より右足よりに置いたり、左足よりに置いたり、ボールを遠くに置いたり、近くに置いたり、クラブを長く持ったり、短く持ったりいろいろな状況を想定し「こういう状況で打てばこういう結果になる」という自分の傾向を知ってください。
・1日練習時間があつたら、2~3時間はアプローチの練習をして下さい。

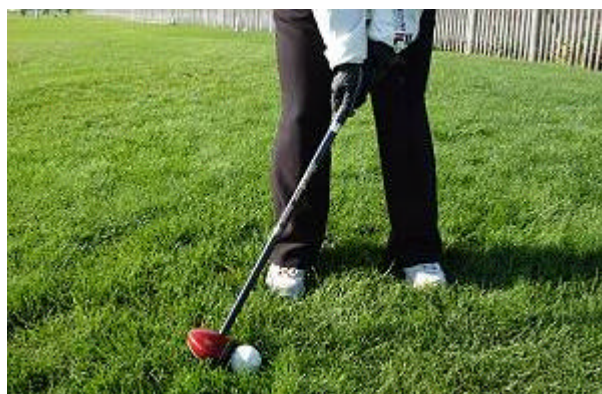
ラフショット

ラフショットには大きく分けてかぶせ打ち、フォロー打ち、ロブショットの 3 種類があります。

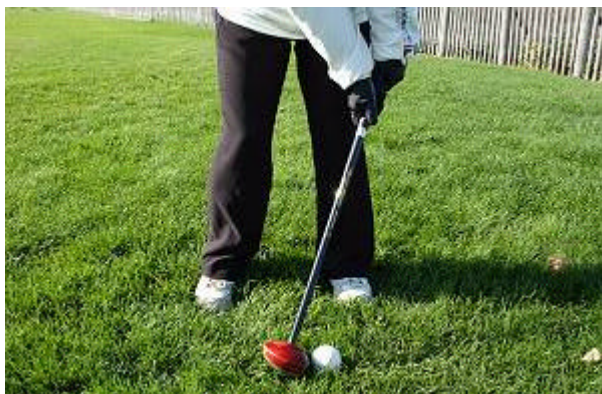
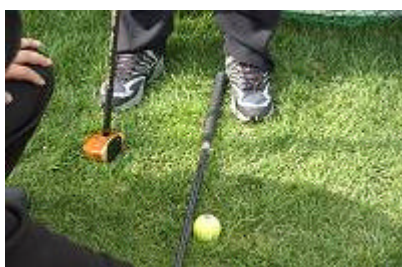
かぶせ打ち ボールの位置は右足の前。左手をかぶせた状態に右手をそえます。クラブは斜めになり、手の位置はハンドファースト(左ヒザ側)になり、上から叩きます。地面にボールが跳ね返る感覚で、芝に沈んだ状態に有効です。かぶせ打ちには、二通りの打ち方があります。



かぶせ打ち A インパクトでクラブを止める打ち方で、グリーンに近くカップが手前にある場合に多用します。かぶせ打ち B より高くボールは上がり距離は出ません。ボール位置は右足前側。

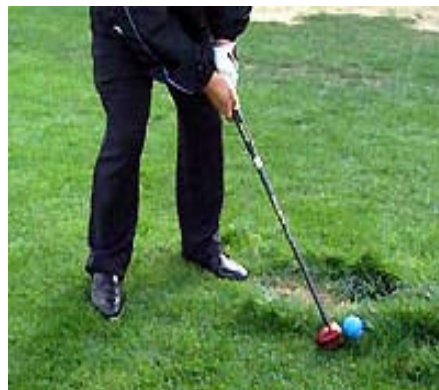


かぶせ打ち B インパクトでクラブを止めないで、ストロークを進めます。グリーンまで比較的距離がある場合に使用、インパクトでクラブを止めないでストロークするため叩く角度が小さくなるため、低くボールが出て距離が出ます。ボール位置は左足力カト延長線上。



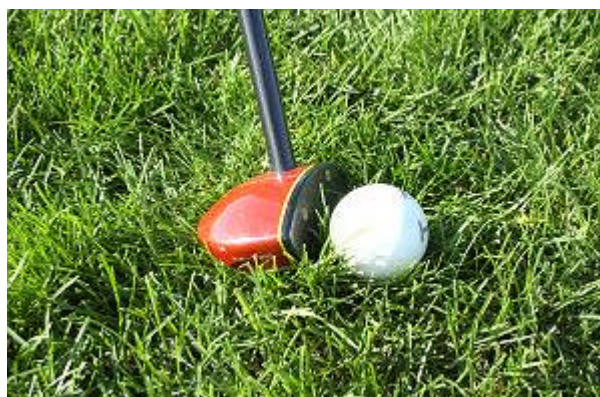
フォロー打ち(すくい打ち) ボールが浮いているときに有効で、左足の前にボールがくるようにアドレス(構え)します。フェイス面は、真上から見て**1時~2時位**になるようにしましょう。二度打ちになりやすいので注意が必要です。比較的グリーンに近いときに有効です。**体重配分は、右足60%、左足40%にしてください。**

クラブを構え、真上から見てクラブフェイス直角90度の状態を、12時と(ロフト角0度)した場合、右側、1時(ロフト角10度位)、2時(ロフト角20度位)にクラブを開いて構えるということです。



パークゴルフの法則」より、佐々木由衣子アナウンサーと！

ロブショット(フォローアッパー打ち) グリーンまで距離がありボールが沈んでないときに有効で、キャリーがあるため障害物があってもそれを越すことができます。しかし、一番難しいショットになりますのでかなりの練習が必要です。完全にマスターするまでこのショットは封印すべきでしょう。生半可で使うと大きなミスとなります。



グリップは左手親指の位置がセンターからグリップ左角に当たるようにずらして握ります。

アドレスは目標方向にフェイスを相對します。

その状態で目標方向には平行にアドレスできません。体をオープンにする必要があります。

アドレスができたなら、スイングプレーン(軌道)は、目標方向にストレートに引きストレートに打っていきます。

アウトサイド・インのスイングプレーンやインサイド・アウトのスイングプレーン(軌道)にならないように注意しましょう！ 足とボールの位置関係は二等辺三角形となります。

注意 グリップは短めに左手はしっかり握り、スタンスも意識してしっかり取るように！

【バンカーに入ったときのチェックの仕方】

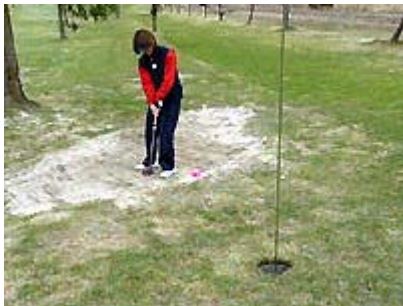
あごの高さの確認（かぶせ打ちか、フォロー打ちか・・・？）バンカーからカップまでの「傾斜」を確認。グリーン奥の状況確認（OBや植栽など）バックスイングの状況判断（クラブを引いたときに後ろのアゴにあたらぬか等）狙いは？落しどころは？次に、砂の状態をチェックします。砂の種類により、重さが違います。バンカーに入って足裏の感覚で重い砂か、軽い砂かチェックできます。状態にもよりますが、砂の目が粗ければ粗いほどボールは出やすく、サラサラの状態の砂は重たく強く打たなければ出ません。

バンカーショット

A :ショットに入る前にカップまでの距離の確認 障害物、OB エリア等の確認バンカー内でのボール位置の確認

B :打ち出し方向に障害等が無い場合、フェアウエーからのショットと同様に、ころがして脱出します。砂地からですので、フェアウエー上と比較して、テイクバックは少々大きく

C :打ち出し方向に障害物等がある場合（バンカーのアゴがあり打ちづらい場合、テイクバックする際、バンカーの淵がせまっている場合など）かぶせ打ちで脱出します。アプローチと同様ですが、砂地ですので、インパクト後、フォロースルーがとれませんので通常の距離に対し、少々強めに打ち込みます。



TVH 「パークゴルフの法則」より 佐々木由衣子アナウンサー

虎の巻を公開後、質問を整理してみますと「ライナーボールの打ち方はどうしたら良いのか？」「ラフ出しはどうしたら良いのか？」の2項目が圧倒的に多い質問内容です。

ラフ出しでは、沈んでいる場合

浮いている場合

半分沈んでいる場合

グリーンまでの距離が短い場合

長い場合等色々な状況判断を適切にし打ち方を変えていかなければなりません。

以下では、ラフ出しについて、上記内容を徹底解析していきたいと思えます。



「良識のあるプレイヤーのためのバンカー・マナー講座」



1、入り方 出方

入り方は、まず**レーキを持って低くて近いところから入ります**。レーキを邪魔にならないところに置きショットをします。高いところから入ると砂が多いため足跡が深くなったりするのでならずのに時間がかかります。出るときも入った位置から出ると良いでしょう。

2、レーキの置き方

パークゴルフでは、レーキホルダーを採用しているところが大半です。その場合はホルダーに入れましょう。そのときにチョットした心遣いをして下さい。ならず部分のくし目の部分をグリーンに向かって対面にしないで下さい。ホルダーがない場合は、ボールが飛んできて邪魔にならないように配慮が大切です。レーキをグリーンに対して横向きに置かない、バンカー内に置く場合は、柄の部分バンカーの外に出して置く、花道に置かないなど留意ください。打ったボールがバンカー内のレーキにくっついた場合はレーキをよけることができます。もちろん無罰です。そのときに、ボールが動いても無罰でリプレイスすることができます。

3 砂のならし方

足跡や凹凸になった砂を、**一度手前にかきます**。その後**かいた砂を押し出すようにならしていきます**。この逆をしますとだんだんバンカーのアゴが高くなりバンカーショットが難しくなりますヨ。