

目からウロコのゴルフ・レッスン



トム・フィールディングの

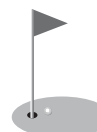
You Can Do it!

第10回

トム・フィールディング

オーストラリア・プロ・ゴルフ協会 (PGA) で最高レベルとされるトリプルAに認定されているレッスン・プロ。豪州国内はもとより、日本、マレーシア、シンガポールなど国際的なコーチとして活躍中。コンピュータを利用するなど最新のゴルフ理論と分析で定評がある。

世界を股に掛けて活躍するレッスン・プロ、トム・フィールディングが初心者からシニアまで誰でも簡単に練習できるゴルフ上達法を教えてくれるこのコーナー。第10回は短い距離のショットの正確な打ち方がテーマです。※解説はすべて右打ち用に書かれています。

短いショットの飛距離コントロール
～アプローチでしっかりピンに寄せよう～

グリーン周りからのアプローチ・ショットなどフル・スイングを必要としない場合に、いかに正確に打球の飛距離をコントロールするかは、技術レベルにかかわらず多くのプレイヤーの悩みのタネであり、勝負の大きな分かれ目です。今回はスコア・アップ間違いなしの賢い飛距離コントロール法を取り上げます。

グリーンまでの短いアプローチ・ショットなどフル・スイングをしなくてもいい状況は、一見それほど難しそうには見えないかもしれませんが、比較的短い距離から打ったボールをピンそばまで寄せるのは、実はハンディキャップの少ない熟練プレイヤーでも簡単にはマスターできない技。それに、ほとんどの人はこうしたショットにはあまり練習時間を取らないのではないのでしょうか。そこで今回は、少ない練習量でもショート・アプローチでの飛距離コントロールが可能になる方法をお教えします。これでプレーのたびに2、3打は得すること請け合いです。

基本コンセプト

この方法の基本的な考え方は、ロフトの大きなサンド・ウェッジ、ピッチング・ウェッジ、9番アイアンの3本の各クラブに対して、3種類の大きさのスイングを配分するというものです。これによって、3本のクラブそれぞれでショート、ミドル、ロングの距離のショットを効果的に打ち分けることができます。つまり、計9種類のショットを使い分けて、ゲーム中に遭遇するさまざまな飛距離コントロールの必要性に有効に対処していこうというわけです。

小さなスイングのポイント

ここで、飛距離を抑える時に使う小さなスイングの要点をまとめておきましょう。

●姿勢とスタンス

セット・アップの姿勢のポイントは3つ、腰を曲げる、ひざも少し曲げる、そして左側の腰の方が右側よりやや高くなるように背骨を傾けるということです。スタンスは腰幅にそろえてスクエアに。小さなスイングでは体重移動がありませんから、最初からインパクトの時と同じ姿勢をとる、つまり、体重を左足に置きます。

●ボールの位置

飛距離の正確さを期するという点から考えて、ボールの位置はスタンスの中央よりややターゲット側寄りにします。ちょうど左側の胸骨の真下に当たるくらいの場所です。

●体の動き

クラブが先に動き、それに肩がついていくようなイメージです。テイク・バックでは、左腕の振り上げに比例して右ひじが次第に曲がっていきます。決して手首は起こさないように注意すること。左肩は最小限の動きに抑えながら、右肩だけ後方に回転させるような感じで行うと、正しいスイング軌道を描くことができます。フォロー・スルーはダウン・スイングの勢いで決まりますが、少なくともバック・スイングの高さと同じくらいまで上がると考えてください。



①セット・アップはインパクトと同じ姿勢で、ボールの位置はややターゲット寄りに



②腰の高さのスイングなら、最も短い20～40ヤードに飛距離を抑えられる



③胸の高さのスイングで、飛距離を中間の50～70ヤードにコントロール



④頭の高さのスイングは、やや長めの80～100ヤードをカバー

では、距離コントロールの練習に移ります。

練習方法

1) まず、練習レンジで先に述べた3つのクラブのどれかを選び、鏡の前に立ちます。徐々に大きなスイングに変えながら、自分のショットを注意深くチェックしてください。最初は腰の高さのスイングとフォロー・スルー、次に胸の高さのスイングとフォロー・スルー、そして最後に肩または頭の高さのスイングとフォロー・スルーの練習をします (写真①～④)。

2) 次に、1と同じ練習をほかの2つのクラブでも繰り返してください。このようにして、3本のクラブでそれぞれ3種類の大きさのスイング、全部で9種類のショットを打つことができるようになれば、ほとんどの方は20～100ヤードというたいへん広い範囲の距離をカバーできることになります。この範囲であれば、クラブ選びの際にこれまでよりずっと選択肢が広がることでしょう。

例えばピッチング・ウェッジを選んだ場合、腰、胸、肩、それぞれの高さのスイングをすることによって3種類の距離を打ち分けることができるわけですが、実際の飛距離はプレイヤーの技術によって異なります。表に示したのはあくまでも“3×3飛距離コントロール法”のコンセプトを理解していただくための例です。

9種類のショットの飛距離の目安 (単位: ヤード)

スイングの大きさ	サンド・ウェッジ	ピッチング・ウェッジ	9番アイアン
腰の高さ	20	30	40
胸の高さ	50	60	70
肩の高さ	80	90	100

3) 最後のステップは、1～2を通常の練習に組み込むことです。定期的に3種類の大きさのスイングを練習レンジで行っていれば、かなり正確な距離感覚がつかめるようになるでしょう。

練習では、9種類のショットの記録をつけておくことがお薦め。そうすれば、コースに出た時にいちいち思い出さなくても、メモを見るだけでグリーンまでの距離にぴったりのショットになるようなクラブとスイングを選べます。繰り返し練習を積んで、20～100ヤードの距離コントロールはマスターしたという新たな自信をもってコースに臨めるようになりましょう。

練習場に行くたびにこの飛距離コントロール法の練習をして、記録してある距離が正しいかどうか確かめ、必要に応じて更新するようにしてください。

それでは皆さま、ハッピー・ゴルフング!