

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!

世界を股にか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3回は、チッピングをマスターするためのポイントと練習方法を伝授。※解説はすべて右打ち用に書かれています。



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。現在、「マウント・グラブ・デー&ナイト・ドライビング・レンジ」を中心に若手からシニアまでを指導している。
Mobile: 0414-841-111

姿勢の取り方

まず足を腰幅に開き、つま先を15度ほど開いて体重の8割方を左足に乗せます。左腕とシャフトが直線になるようにクラブを持ち、正確なインパクトを意識しながらダウン・スウィングします。

●ポイント

1. グリップを短めに持つとコントロールしやすくなります。特に、スウィングの軌道に問題がある人には効果的です。

2. チッピングでは、体重移動など余計な体の動きや、長い距離のショットで必要になる微調整も不要なので、インパクト時と同じような体の形を、構える時点で作ってください。

3. スタンスを作る時、肩、肘、腰、ひざ、つま先の線は、すべて平行に保ちましょう。

4. ボールを高く上げるには、クラブ・フェイスを開きますが、その時、クラブ・フェイスの向きがターゲット(ホール方向)からずれやすくなるので注意。それを防ぐために、ややオープン・スタンスに構えます。

また、スタンスの後ろ寄りにボールを置くことで、高さを出そうとする場合も、同様の注意が必要です。オープン・スタンスに構えると、クラブ・フェイスがホールに対して直角になるため、ホール方向に真っ直ぐボールを飛ばすことができます。

5. ボールを遠くに飛ばす場合、大きなバック・スウィングとフォロー・スルーが必要になりますが、チッピングのスウィングは、バック・スウィングとフォロー・スルー

もなるべく腰の高さぐらいまでの振り幅でスウィングするように注意しましょう。

クラブ選び

一般のプレイヤーは、チッピングといえばロブ・ウェッジやサンド・ウェッジを使ってしまいがちですが、クラブはグリーンまでの距離に応じて選びます。直接チップ・インを狙うより、まず、グリーンに乗せるという意識でチッピングを行ってください。スウィングが小さいほどミス・ショットの確率が少ないからです。逆に言えば、スウィングが大きくなるほど失敗しやすいというわけです。

練習方法

1. クラブを長くして打ってみる
不要な手首の動きやボールのすくい上げを防ぐための練習です。クラブを2本つなげて、その真ん中を持ってスウィングしてみよう。スウィングの時に上側のクラブが体に当たらなければ成功です(写真①~③)。代わりに長い棒を使っても構いません。

2. 棒またはクラブを置く
すくい上げを防ぐためのダウン・スウィングの練習です。右足の外側に棒を置き、クラブ・ヘッドが棒のターゲット側の地面を打つよう静かにスウィングします(写真④⑤)。この時に重要なのは、クラブ・ヘッドが棒に当たらないようにすること。すくい上げしがちな人は、ダウン・スウィングの軌道が最も低くなる位置が、右(後ろ)にずれているため、この練習をすると、棒に当たってしまうはず。右側の棒に当たらないよう意識してダウン・スウィングすることで、ちょうど良い位置、つまりスタンスの中央でインパクトできるようになります。

第3回

チッピングを制覇しよう
~ダウン・スウィング
とクラブ選択が
明暗を分ける!~

チッピングとは、グリーンのエッジから約20メートル以内でのショットを指します。基本は、できるだけ正確に、ボールをグリーンに乗せ、ボールがカップまで転がるようにすることです。グリーン上の、エッジに近い場所を狙った方が、ミス・ショットが少なくなります。



グリップ部分を2本まとめて持ち、1本の長いクラブのように使います



この動きをマスターすれば、ダウン・スウィングのコツがつかめる



順々に、遠くに置いたクラブを目指して打っていきます

ないようにすること。すくい上げしがちな人は、ダウン・スウィングの軌道が最も低くなる位置が、右(後ろ)にずれているため、この練習をすると、棒に当たってしまうはずです。右側の棒に当たらないよう意識してダウン・スウィングすることで、ちょうど良い位置、つまりスタンスの中央でインパクトできるようになります。

応用練習

ボールを落とす位置をつかむのがカギ

練習には2つの分野、つまりテクニックとプレイがあります。テクニックを磨く時にはターゲットは関係ありません。同様に、フィールドでの距離感をつかむ練習をする時には、テクニックのことは忘れてください。

10本のクラブをターゲット・ラインと垂直になるよう、グリーン・エッジから2メートル間隔で地面に置いて、ボールがクラブとクラブの間に落ちるよう打ってみましょう(写真⑥)。

これをマスターしたら、距離や打つ場所を変えて同じ練習をしてください。深いラフに捕まった場合、濡れた芝など、あらゆるシーンを想定して試してみましょう。どのクラブでどんな結果が出たか記録をつけて、進歩をチェックしてください。お友達と競争してみてもいいですね。自己記録に挑戦し続けられれば、本番のゴルフ・コースでのプレッシャーと戦う訓練にもなります。それでは皆さま、ハッピー・ゴルフイング!