



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4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。現在、「マウント・クラブ・アンド・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

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伝えてくれるこのコーナー。第5回は、トラブルを避けるためには欠かせないロー・カッター (ロー・スライス) とハイ・フックのマスターがテーマです。

※解説はすべて右打ち用に書かれています。

ロー・カッターとハイ・フックを制覇 ～クセを直して戦略的な活用を～

カッター (スライス) とは、左から右曲がりに弧を描くショットのことです。打つ際にボールをカットしてスピンをかけることで、ボールの軌道が曲線を描くわけです。フックは逆に、右から左へ弧を描くように飛ばすショット。いずれも、コース上に邪魔な木があったりフェアウェイが大きく曲がっていたりという時に威力を発揮します。さらに、このコツをつかめば、スライスまたはフックが出やすいというクセを直すための突破口にもなります。

ロー・カッター (ロー・スライス)

●クラブ選びとセット・アップの注意点

右曲がりに低く飛ばすロー・カッター。クラブ選びですが、ボールを低く出したいため、ファイブ・アイアンよりもロフトの大きなクラブは使わないでください。ダウン・スウィングの軌道を低く保つには、セット・アップは通常のスタンスの中央よりやや左、ボールが右足の近くにくる位置で立つと良いでしょう。次に大事なことは、このショットの全体的な感覚をつかむこと。私の場合は、ボールとターゲットの間に1本の木を思い描き、ボールがカーブしながら、その木の左側を通過してターゲットに向かって飛んで行くさまをイメージします。

●右曲がりに飛ばすには

ボールをカットして右回りのスピンをかけるカギは、スウィングの軌道にあります。

まず、バック・スウィングの最初の段階で手首を早めに立てる (写真①) と、スウィング時にアウトサイド・インの軌道を描きます。するとクラブ・ヘッドが急角度でボールにヒットするので、ロフト角が小さくなるとともに、テニスのスライス・ショットと同じように、右回りのスピスが掛かります。

アウトサイド・インとは、ターゲット・ライン (ボールとカップを結ぶ直線) の外側からダウン・スウィングが始まり、ターゲット・ラインの内側でフィニッシュすること。ロー・カッターの場合は、クラブ・フェースを開いてボールを打ち、かなり低めにフィニッシュします (写真②&③)。フィニッシュは、両腕が体の左側にあり、手は肩よりやや下の高さで止まっている状態です (写真④)。

●グリーンに乗せるコツ

このショットはランが出るので、グリーンまでの距離の3分の2の地点にボールを落下させ、あとはランの勢いでグリーンに乗せるということを覚えていてください。

ボールがフックしてミス・ショットになりやすいタイプの方は、このロー・カッターの動きを繰り返して身につけることが格好の練習方法。これでどんなにひどいフックでもまっすぐになること請け合いです。

ハイ・フック

視覚的には、ハイ・フックはロー・カッターの逆で、ボールは右から左へ曲がりながら高く上がります。ほとんどのプレーヤーのレパートリーには含まれていないショットですが、もともとフック気味のボールを打つ人にとっては難しいものではないでしょう。

ボールが右曲がりに (右利きの場合) 飛んでしまうだけでなく、高く上げられない人は、これをマスターすればスコアが随分よくなるはずです。なぜなら、トラブルから抜け出せるようになるだけでなく、スウィングの軌道を修正——特にターゲット・ラインに対して極端にアウトサイド・インになっている場合——することができるからです。

●セット・アップのコツ

まずセット・アップでは、ボールとターゲットの間に何本か木があって、その梢の上を見ているのだという風に想像してみてください。すると、おのずと背骨が通常のスウィングよりも右側に傾くようになるでしょう。木の上を見ることによって、上向きのボールが打ちやすくなるよう、頭がターゲットとは反対側に傾

くというわけです。

●テイク・バックとフォロー・スルー

フック・ボールを打つには、バック・スウィングの時にテイク・バックを低くしてクラブを上げすぎないようにする一方、フォロー・スルーは高く持っていくという感じを目指します。ロー・カッターではクラブ・ヘッドが急角度でボールに達し低くフィニッシュしますが、これはその反対です。

●左曲がりに飛ばすには

ハイ・フックでは軌道がインサイド・アウトになります。つまり、クラブがターゲット・ラインの内側にくるようバック・スウィングし (写真⑤)、フォロー・スルーでは外側に抜けるようにします。ボールに達するまでクラブ・ヘッドをターゲット・ラインの内側に保ち、できるだけ芝を取らないよう、きれいにボールをヒットしてください。手は少し高めの位置でフィニッシュし、クラブ・ヘッドの先は空を指してから巻き込むような感じで背後に向きます (写真⑥)。ちょうどテニス・プレーヤーがフォア・ハンドでトップ・スピンのボールを打つ時のような感じです。体を使ってボールをフックさせようとしないこと。常にスウィングの軌道と腕の位置を使ってコントロールしてください。

まとめ

フックを打ちがちな人はロー・カッターを、スライスを打ちがちな人はハイ・フックを練習材料にして、インストラクターが言う「インサイド・アウト」または「インサイド・アップ」 (スライスの場合は「アウトサイド・イン」) のスウィング軌道を保つとはどういうことなのか、その感覚をつかんでください。それでは皆さま、ハッピー・ゴルフイング!



①バック・スウィングでは、いつもより垂直な振り心掛ける



②インパクト直後、アウトサイド・インのスウィングの軌道はこの位置



③スウィングが肩よりやや下の位置で止まる



④フィニッシュでは手の位置は低めにキープ



⑤ハイ・フックでは、テイク・バックはいつもよりさらにターゲット・ラインの内側に



⑥フィニッシュは「フォア・ハンドのトップ・スピン」を打つように