



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6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・トゥ・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

フェアウェイ・バンカーからショットを打つときのポイントは、ボールを砂の表面からきれいに打ち出すことです。砂を取りすぎるとバンカーから出ないか、もしくは必要な距離まで飛ばない可能性があります。逆に浅すぎるとバンカーのアゴにぶつかって、相変わらず砂に囲まれたままということになりかねません。

●欲張りは禁物、飛距離は二の次に

距離のことは忘れる——なぜならほとんどのフェアウェイ・バンカーは、もともと通常の半分しか飛ばないという“ペナルティー”が科せられるようにデザインされているからです。したがって、ツアー・プロでない限り、フェアウェイ上の罫に捕まってしまったボールを1打ではグリーンに乗せられないのは仕方がないこと。甘んじて“罰”を受け入れ、ロフトの大きなクラブを使用してグリーンまでの距離の半分まで届くショットを打つことを目標にしましょう。

クラブを選ぶ時は、次のことを経験則として守ってください。いつも自分が考えるものより1つ2つロフトの大きなクラブを持つこと。というのは、ボールは必ず予想よりも低く出てしまうからです。

●足元を安定させるには

セット・アップの際の注意点は、体重が利き足の内側と反対の足の外側に掛かるように立つことです。この感じをつかむにはアドレスで足をやや砂の中に埋めるようにしてみましょう (写真①)。こうするとスウィングの時に、体が不安定になって無駄な動きをしてしまうのを防ぐことができます。ただし、あまりやりすぎると (写真②) 足の位置のほうがボールよりも低くなって、インパクトの前に

砂をたたいてしまうということになりますから気をつけてください。

打ち終わったらちょっと離れて自分の足跡を確認してみましょう (写真③)。両足ともターゲット側が深くくなっていて (写真③A)、なおかつ滑ったりぐらったりしていませんね (写真③B)。この通りになっていれば、体勢が崩れずに回転して上手なスウィングができたということです。

●反復練習で正確なスウィングを

スウィングの際に無駄な動きが多いと、ロング・バンカー・ショットは上手いきません。ピーター・シニアもピーター・ロナードもロッド・パンプリングも皆ショットの上達のため、ロング・バンカーの練習に長い時間を費やしました。ロング・バンカー・ショットの練習は、ボールをきちんと真芯でとらえるスウィングを体得するためのドリルになるわけです。

ボールが砂に埋まってしまっている場合

それほどお目にかかることのないケースですが、そうなった時に最小のダメージで済むよう、時々練習して経験を積んでおきましょう。ピンチから脱出するのが得意とするセベ・バレスロスやホセ・マリア・オラサバルといった名人たちも、練習場でボールを打つ退屈さから逃れるために、ちょっと変わったショットの練習をたまにしているはずですよ。

「目玉」の場合のロング・バンカー・ショットは厄介ですが、方法は2通りあります。1つ目はクラブ・フェースを閉じて、できるだけ砂を取らず直接ボールに当たるようにする方法 (写真④)。2つ目はクラブ・フェースを開き、クラブのヒールで砂を払ってからボールに当たるような

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ださいのコーナー。第6回は、フェアウェイ上で待ち構えているバンカーに運悪く捕まってしまった場合の脱出方法です。
※解説はすべて右打ち用に書かれています。



①アドレスでは足が軽く砂の中に埋まるようにスタンスを決める



②ただし極端に深く埋まらないように注意



③スウィング後、自分の足跡を確認しよう



③A 両方の足跡ともターゲット側のほうが深めになっている



③B 滑ったりふらついた跡が残っていない



④まずはクラブ・フェースを閉じる方法をマスターしよう



⑤フォロー・スルーは低く保ったままフィニッシュ