

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7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。

まず最初に、V型・U型2つのスタイルの基本を押さえておきましょう。

V型スタイル

伝統的で広く知られているスタイルですが、普通のスウィングのパターンとは大きく異なり、とてもユニークで複雑です。以下に要点をまとめておきます。

○オープン・スタンスに立ち(写真①)、クラブ・フェースもオープンに。クラブ・フェースがターゲットよりも右に向きすぎると(左利きは逆)打球の方向が狂うので、スタンスを開いて調整する。

○クラブ・フェースの口フト角を増すため、手首を早めにコック。

○口フト角が増すと、ボールを上げるにはより強い力が必要となる。そのため、スウィングを大きくしてクラブ・ヘッドのスピードを上げる(ただしスウィングが大きくなるほど、ミスが起きやすくなる)。

○スウィングが大きいほど、砂に当たるインパクトの力が大きくなる。

○スウィング・パスがボールに対して急角度になるようにする(写真②)。これでインパクトの際の衝撃が高まり、砂をより多く取る結果となる(大きなスウィングによって引き出されるパワーと相まって、ケガの可能性が高くなる)。

●V型はなぜ難しいのか

V型のスウィング・スタイルをマスターするだけでも複雑なのですが、もっと難しいのは、どこにスタンスを置くと、どこでクラブが砂をとらえ、どれだけ砂を取って最終的にボールには直接触れずにバンカーの外へ弾き出すことができるのかという計算を的確に行うということ。さらに、単にボールを出すだけでなく、着実にピンに寄せるという高度な技術が要求されます。

急角度のダウン・スウィングは砂にとっても強い衝撃を与えますから、十分に練習をしていなかったり、スタンスの位置が不適切だったりすると、砂より先にボールを叩いてグリーン・オーバーになる、または逆に砂を取りすぎてバンカーから出ないなど、安定した結果が得られずに終わってしまいます。

●V型が有効なシチュエーション

このようにV型は大変複雑でいろいろな技術をマスターしなければなりません、状況によってはこのテクニックが非常に役に立ちます。例えば、とても深いバンカーの場合や、ピンの位置がバンカーのフロント・エッジからすぐ近くの場合、あるいはグリーンがバンカーの側から下っていてボールが転がりすぎないようにしたい場合などです。こうした状況で、ボールがグリーンに落ちた後すぐに止まるようバンカー・ショットを高め上げるには、V型スタイルが有効です。

しかし、よほど自信がない限り、このスタイルはやめておいた方がいいでしょう。ほかにも方法はいろいろありますから。

U型スタイル

このスタイルは、ティーやフェアウェイからのショットで使われる、普通のスウィング・パターンと考えると差し支えありません。では、要点をまとめておきましょう。

○インパクトの位置でスクエアに(ターゲット・ラインに対し直角に)、あるいはややオープン・スタンスでセット・アップ(写真③)。

○普段フェアウェイでスウィングするのと同じように腕とクラブを振る。

○ダウン・スウィングの角度は浅く、クラブ・ヘッドが緩やかな弧を描いて地面

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ださいのコーナー。第7回は、グリーン周りのバンカーに捕まってしまった場合のリカバリー方法がテーマです。

※解説はすべて右打ち用に書かれています。

グリーン周りのバンカー・ショット ～V型/U型2つのスウィング 自分の技量、経験、相性を考えて選ぼう～

簡単なバンカー脱出方法なんて、いったいあるのでしょうか？今回は、現在ゴルフ界で普及している2つのスウィング・パターンをご紹介します。分かりやすく説明するため、ここではこの2つをV型・U型と呼ぶことにします。従来の常道で難易度の高いV型と、比較的新しい考え方で平易なU型。まずは試してみて、自分に合ったスタイルを選んでください。

に達するようなイメージで。

○砂を浅く取る(写真④)。したがってスウィングは小さめに。

○スウィングが小さいほど、ミスが起きにくく、砂に対するインパクトの力も小さい。つまりケガをする可能性も低い。

●リスクの低いU型

V型の項で触れたような特殊なシチュエーション以外は、あまり複雑でなく慣れるのに時間のかからないU型スタイルのスウィングを選ぶのがお勧めです。

このスタイルでは、クラブが浅い角度でインパクトの位置に達します。つまり、クラブ・ヘッドはボールが載っている砂の表面を平行移動するかのようにかすって通り、結果としてあまり砂を取らず、砂の上には浅くて長い跡が残ります。したがって、スタンス位置の多少のぶれは許容範囲というわけです。

●U型スタイルをマスターするカギ

U型のスウィング・パターンに必要なテクニックとしては、スタンスと姿勢をピッチングの場合と同じように保つ、つまりスタート時点での体の位置をインパクトの時の位置と同じにすること。このとき背骨はターゲットとは逆側に傾き、左側の腰が右側よりやや高くなります(右利きの場合)。セット・アップの際の姿勢と体の位置のチェックは鏡の前で毎日欠かさず行ってください。

次にスクエアなスタンスをとり(多少オープン気味でもOK)、最後に砂の中に足をやや埋めるような感じでスタンスを安定させて、スウィングの際に足がぐらつかないようにします。ただし、これによって体の位置がやや低くなりますから、その分グリップ位置を調整してクラブを1.5センチほど短く持った方がいいでしょう。



① V型スタイルのテイク・バック。ピンの位置と比べると、オープン・スタンスになっていることがよく分かる



② V型インパクト。スウィングの角度が急で砂を多くとる



③ U型スタイルのテイク・バック。スタンスはスクエアに



④ U型インパクト。スウィングの角度は浅く、砂を少なめに取る

まとめ

バンカーに捕まったら、必ず常套的なV型のスウィング・パスで打たなくてはならないと勘違いをしている方がいるようです。しかし、もともとサンド・ウェッジは通常の姿勢、スウィングで打っても、大体はバンカーからボールが出るようにデザインされているのです。常識に縛られずU型のスウィング方法を試してみて、その上で判断してください。

バンカー脱出のためだけに、わざわざ特別な方法をマスターしたりスタイルを変えたりしなくても、1つのスウィングを極めるだけで上達への道は開けます。1つのスウィング・スタイルを使い回せば、ゴルフがよりシンプルになるだけでなく、練習のための時間もお金もぐっと節約できるのです。それでは皆さま、ハッピー・ゴルフイング!