

無限の可能性を秘めた女子ゴルファーが教える
これだけは身につけておきたい

ゴルフ基本中の基本

基本をマスターすることこそ、レベルアップの最短ルート

講師／宮田 志乃 選手



夢に向かってひたむきに努力を続ける選手が、ゴルフの基本をレクチャー。初心者ゴルファーはもちろん、ベテランゴルファーも基本に立ち返ることで、壁を乗り越えることができるはず!基本をマスターして迷宮を抜け出しましょう!

皆さん、こんにちは。

宮田志乃です。今回の誌上レッスンでは、USGTFティーチングプロの資格を持つ私が読者の皆さまのゴルフの悩みを解決していきます。レッスンをしている、アマチュアの皆さまの代表的なお悩みのひとつに、「フェア

ウェイウッドが上手く打てない」という声をお聞きます。たしかにフェアウェイウッドは一般的に芝の上から直接打つクラブの中で最も長く、そのためミート率が低くなり、ミスショットにつながる要素はふんだんにあります。でもフェアウェイウッドを上手く打てるようになれば、キャリーとランで距離を

稼げて、長いパー4やパー5での攻略がとても楽になりますよね。皆さまにもっと簡単に楽に飛ばせるフェアウェイウッドの打ち方をレクチャーしていきますので、ぜひご参考にしてください。

フェアウェイウッドの基本





フェアウェイウッドを使用するシチュエーション

どのクラブでもそうですが、そのクラブを打ちこなすのに必要なセオリーというものがあります。まずフェアウェイウッドを使用するシチュエーション。3番ウッドの平均飛距離は男性で205ヤード前後、女性で165ヤード前後といわれており、飛距離を出しやすいのがフェアウェイウッドの最大の武器なので、当然パー5のセカンドショットや、ティショットをミスしたあとの挽回ショットなど、距離を稼ぎたい場面で握ることが多いと思います。

但し、アベレージゴルファーのフェアウェイウッドが使えるシチュエーションはかなり限定されています。フラットでボールのライが良い場所。つまり打球練習場のマットの上のような場所にはボールが止まった場合のみです。いくらフェアウェイの真ん中だとしてもボールがティボット跡に止まったときや、傾斜地などではフェアウェイウッドは避けて、ユーティリティクラブやアイアンを持った方が賢明です。またラフでもフラットで、ボールがあまり沈んでいないようでしたらフェアウェイウッドの使用もOK。「飛距離が残ったからフェアウェイウッドを持つ」ではなく、フェアウェイウッドを持ってクリーンヒットできる状況なのかどうかをしつかりと見定め、「これならフェアウェイウッドで大丈夫」と判断できた場合のみ、使用することにししましょう。



フェアウェイウッドが使用できるシチュエーションはフラットでボールのライが良い場所が基本。



POINT



フェアウェイウッドを持ってクリーンヒットできる状況なのかどうかを見定めることが大切。



ボールの位置はドライバーとほぼ同じか、やや右

フェアウェイウッドを使用しても大丈夫なシチュエーションにボールが止まっていれば、そのショットに集中して、ナイスショットを目指しましょう。

まずボールの位置です。番手にもよりますが、3番ウッドなら左脇の下あたりが基準になります。ドライバーとほぼ同じくらいかやや右側。基本的にクラブヘッドの最下点はそのクラブのボールの位置になりますので、フェアウェイウッドは、ミドルアイアンよりも左にボールを置くということになります。ミドルアイアンと同じような中央寄りにボールを置いている方もいますが、それではクラブヘッドの最下点よりもさらに右側にボールがあることになり、ボールを捕らえてもヘッドが返りきらずにスライス。スライスを直そうと、手でがんばってヘッドを戻してこうしようとすると、引つ掛け、いわゆるチーピンを誘発します。さらに窮屈なスイングとなってしまうのでトップやダフリのミスショットになるケースも増えてしまいます。

スイングのイメージは払い打ちではなく、打ち込んでいくイメージ

次にスイングに入ります。スタンス(足幅)は肩幅と同じくらいかやや広め。ドライバーのスタンスよりも右足を半歩ほど内側に狭めます。フェアウェイウッドのスイングのイメージとしては、アイアンショットのようによく自然に打ち込んでいく形。とはいっても、フェアウェイウッドはクラブ自体が長く自然と払い打ちのようになります。レッスン書などでは「フェアウェイウッドは払い打ちのイメージで」なんていわれますが、もともと長さのあるフェアウェイウッドはスイング

スタンス幅は肩幅と同じくらいかやや広め。



フェアウェイウッドのボールポジションはドライバーとほぼ同じくらいかやや右側が基本。

軌道がフラットになりやすいので、あまりにも払い打つ意識が強すぎると、引っかけやフックといったミスにつながりやすくなります。また肘と手首が伸びてしまつて、身体が起き上がり、トップやダフリのミスにもつながります。スイング中は意識を持たず、自然体で、ソールが芝の上を滑るような感覚で打つようにしましょう。スイング軌道はややフラットになるため、インパクト時のクラブヘッドの入射角はゆるやかにになります。アイアンショットと同じ打ち込んでいく形ではありますが、クラブヘッドがゆるやかな角度で下りてくるというイメージです。

またフェアウェイウッドのソールはアイアンよりも幅広く、フラットなライならソールを滑らせて打つことができます。ただ敢えてソールを滑らせようとスイングしてしまうと入射角がゆるやかになりすぎて、いわゆるくい打ちとなつてしまいます。すくい打ちになると、インパクト前にソールが地面に触れて跳ね返されやすく、ミスショットにつながります。ソールを滑らせるのはボールの手前からではなく、ボールを打つ後という意識を持ちましょう。そうすることによりアイアンショットに近い感覚で上からボールをとらえることができ、7番アイアンのショットに近い感覚で飛距離・球の高さともに理想的なボールが打てるようになるはずですよ。



POINT
ソールを滑らせるのは、ボールの手前からではなく、ボールを打つ後という意識を持つ



フェアウェイウッドのソールはアイアンよりも幅広く、フラットなライならソールを滑らせて打つことができる。



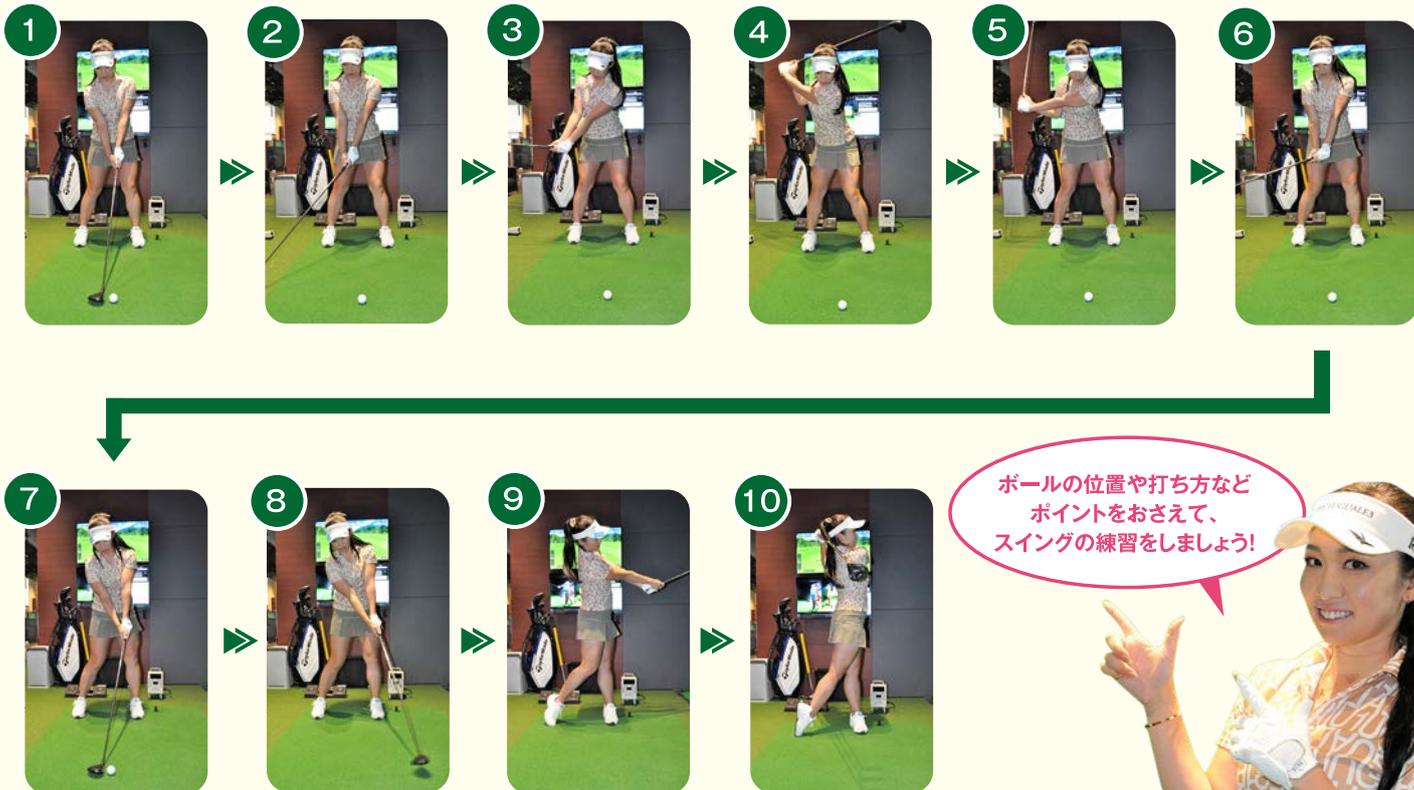
スイング軌道がフラットになりやすいので、インパクト時のクラブヘッドの入射角はゆるやか。



長さのあるフェアウェイウッドはスイング軌道がフラットになりやすいので、払い打つ意識を持たない。



フェアウェイウッドのスイング



ボールの位置や打ち方などポイントをおさえて、スイングの練習をしましょう!





クラブを3時～9時、つまり右腰から左腰の高さの間でスイングする練習。ハーフスイング練習を重ねることで、ミート率向上につながる。



この練習はフェアウェイウッドに限らず、どのクラブにも有効なのですが、クラブを3時～9時、つまり右腰から左腰の高さの間でスイングする練習です。フェアウェイウッドのポイントはいかに正しくボールをミートできるかにありますから、このハーフスイング練習を重ねてミート率向上に取り組みましょう。フェアウェイウッドでハーフスイング練習をすることに、特にフェアウェイウッドが得意な方、すくい打ちではなく打ち込んでいくイメージを身体で覚えることができませんので、特にフェアウェイウッドを苦手な方におすすめてです。

練習方法

フェアウェイウッドの練習方法

ハーフスイング練習

最も効果的であろう練習方法が、このハーフスイング練習です。

Lesson.2

ティーアップ練習

芝の上から直接打つフェアウェイウッドのショットに苦手意識を持ってしまっているアマチュアゴルファーの方は少なくありません。確かに難易度の高いショットではあります。それによって、フェアウェイウッドを食わず嫌いにしている方もいらっしゃるでしょう。そういった方は練習場で低めのティーの上にボールを置いて、ティーアップした状態でボールを打つてみてください。もちろんティーアップすることでもボールは格段に打ちやすくなりますから、この練習を重ねることでフェアウェイウッドへの苦手意識を払拭させるわけです。それだけでなく、実際のコースでもティーアップに近いような芝にボールが浮いた状態なら自信を持って打てるようになるはずです。



低めのティーの上にボールを置いて、打ちやすいティーアップした状態でボールを打つ練習。この練習を重ねることでフェアウェイウッドへの苦手意識を払拭させる。



Lesson.3

ハイティーアップ練習

低いティーで練習を重ね、フェアウェイウッドに苦手意識がなくなれば、次にティーを高くして打つみてく



ハイティーアップでミート率を上げることで、一定のスイングアークを身につけることができる。

アドレス時のクラブヘッドはソールさせず、浮かした状態で構える。



Profile

宮田志乃 (みやしたしの)

1990年8月3日、京都府生まれ。10歳からゴルフをはじめ、近畿大学在学中の2011年関西学生女子連盟杯で優勝を飾るなどアマ競技で活躍、さらに在学中にプロトーナメントにも出場し、ゴルフの実力とその美しさで一躍脚光を浴びる。キュートなルックスもありメディア露出は多数。そのルックスとは裏腹に167cmの身長と全身を使った豪快なスイングから繰り出すドライバーショットは275ヤードというロングヒッター。2022年1月に開催された「第7回ライジングレディーズカップ」では見事、優勝を飾る。USGTFインストラクターの資格を取得、レッスンにも定評。さらにIBMA認定パーソナルストレッチトレーナーでもあり、ストレッチ理論にも精通する。

■ご予約・お問い合わせ先 / TEL 06-6786-8620
■営業時間 / 月～金曜日10:00～22:00 土・日曜日9:00～21:00
■定休日 / 水曜日



心斎橋 GOLF STUDIO
RISING LADIES

大阪市中央区西心斎橋1-10-15
ヴィアイン心斎橋 1F

ホテル
日航大阪

心斎橋
PARCO

心斎橋
OPA

大丸
心斎橋店

御堂筋

