

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／鈴木 海咲 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!

ターフをどううという意識が ダフリを誘発する

アイアンショットで付きまとうミスショットの代表格「ダフリ」。ダフリで悩んでおられるアマチュアゴルファーの大半が、プロゴルファーのようにきれいにターフをとつて、最高のショットを打ちたいと考えておられるようです。最高のショットを打ちたいのはゴルファーなら当然のことなのですが、プロのようにターフをとるショットが理想だというのは間違いです。

によぎった次のショットで大ダフリ。バーディーどころか、パーもとれず、結局ボギー。こんなケースはアマチュアの方なら一度や二度は必ず経験されていると思います。今回のレッスンではアマチュアゴルファーを悩ませる「ダフリ」を防ぎ、バーディーチャンスにつけられるアイアンショットの実現をテーマにレクチャーしていきます!



ミスショットの克服 「ダフリ編」

皆さん、こんにちは。

鈴木海咲です。今回の誌上レッスンでは、アイアンショットのミスショットとして、誰しもすぐに思い浮かべる「ダフリ」について解説させていただきます。

ティショットが会心の当たりで、絶好の位置にボールを運べた、「よし、このホールはバーディーかも!」なんて頭によぎった次のショットで大ダフリ。バーディーどころか、パーもとれず、結局ボギー。こんなケースはアマチュアの方なら一度や二度は必ず経験されていると思います。今回のレッスンではアマチュアゴルファーを悩ませる「ダフリ」を防ぎ、バーディーチャンスにつけられるアイアンショットの実現をテーマにレクチャーしていきます!





ターフをとろうという意識は必要なし



クリーンにボールを
捕らえる意識で
ショットを



ここ数年のクラブの進化により、意識的にダウンブローで打たずとも、ロフト角がボールを上げ、止めてくれる



背筋を伸ばしたアドレスが
good!



POINT
GOOD!
ダウンスイングで
右肩が落ちていないか、
右肩が前に突っ込んでいないかを
確認すること

「ダフリ」が生じるメカニズムは簡単です。インパクトで正しい位置にヘッドが戻つてこず、ボールの手前の地面を叩いてしまうから。これを防止するには、まず基本のスイングに問題がないかをチェックしてみることです。
特に重要なのがアドレスの形。頭が下がって猫背になつていては、もはやダフリしか出ません。スイング中のチェックポイントとして、ダウンスイングで右肩が落ちていないか、右肩が前に突っ込んでいないか…を確認してください。このようない間違った動きを修正するだけでダフリ防止に効果があります。

右肩が前に突っ込んで
しまっている
ダウンスイング



右肩が落ちてしまっている
ダウンスイング



猫背になったアドレスも
ダフリの原因



ダフリが出るのは当たり前 猫背のアドレスでは、

アイアンショットの基本は、スイングの最下点の手前でボールをヘッドでとらえる「ダウンブロー」。ひと昔前のアイアンショットは、ダウンブローでしっかりとターフをとつてボールを上げ、バックスピンをかけてボールを止めるというのが主流でした。しかし、今どきのアイアンは意識的にスピンドコントロールしてボールを上げる必要はなく、ロフト角が勝手にボールを上げ、止めてくれる構造になっています。つまりターフをとらなくても、楽にボールを上げられ、止めることができるので。「ダフリ」で悩んでおられる方の中には、ターフをとる意識が強すぎて、ついダフッてしまうケースも多いはず。もっとクリーンにボールをとらえる意識を持てばダフリは激減するはずです。

アドレスではリラックスを心がける

冒頭、ナイスショット後にダフリが出て、バーでいいどころか結局ボギー、といったケースがある。すると紹介しましたが、要因は知らず知らずのうちに力んでしまっていることがほとんどです。その力みが一番現れるのがアドレスなのです。

アドレスでは上半身はリラックスし、下半身はどうしりと構えるのがセオリー。アドレス時に余計なことを考えすぎて、体全体に力が入っては元も子もありません。

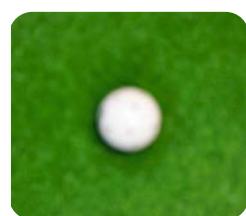
上半身の力みは、まず肩の力を抜くことで解消されます。肩を上下させれば必ず肩の力も抜けて、上半身の力みもなくなるはずですが、それでも力が入ってしまう方もおられるでしょう。そんな方は、ボールへの意識を極力減らすという方法で力みを取り去ることが可能です。とにかくボールをはつきりと見ず、ボートと大まかにボールを見ること。レッスンではボールをよく見て打つ・と教わることも多いですが、見過ぎるのも良くありません。アドレスに入る前まではボールをしっかりと見て、いざアドレスに入れば、それほどボールに意識を持たず、さうと見るだけ。アドレスに入ってしまえば、あとは打つだけですから、目をつぶってショットしてもいいくらいなのです。これで体の力みが減り、ダフリも激減するはずです。



ボールを見過ぎるのも良くない。
これくらいの大きさに
ボールを見ると力みも取れる



POINT
肩の力を抜いて、
力みを取つてからアドレスに入ろう



ボートと大まかに
ボールを見ることで、
ダフリを減らすことができる



アドレスでは、肩の力を抜いて
リラックス。
「ビハインド・ザ・ボール」は
前傾角度を崩さないのがポイント！

「ビハインド・ザ・ボール」を意識しすぎて、
前傾角度がアドレス時より深くなってしまい、
右肩が下がって、ダフリになるケースも



プロゴルファーのスイングを見ていると、インパクトの瞬間にボールよりも頭が後ろにある「ビハインド・ザ・ボール」になっていることが多いですね。「ビハインド・ザ・ボール」は意識してするものではなく、あくまで完成されたスイングの中で自然になるものです。アマチュアの中には「ビハインド・ザ・ボール」を意識しすぎて、これが原因でダフリにつながっているケースもあります。アドレス時の前傾の角度を変えることなく、体の回転でスイングすることで、「ビハインド・ザ・ボール」になるわけですが、意識しすぎて前傾角度がアドレス時より深くなってしまいます。右肩が下がって、ボールの手前でクラブヘッドが地面に当たり、結果ダフるという流れです。「ビハインド・ザ・ボール」は前傾角度を崩さないのが基本。つまりアドレス時のボールとの距離感を保つたままスイングすれば、自ずと「ビハインド・ザ・ボール」に近いスイングをつくりだすことができるというわけです。ですから、アドレス時のボールとの距離感を保つことが「ビハインド・ザ・ボール」を生み出し、結果ダフリも減らすことができるのです。



アドレス時のボールとの距離感を
保つたままスイングすれば、
自ずと「ビハインド・ザ・ボール」になる



「ビハインド・ザ・ボール」は意識しない



過度な体重移動は禁物

ダフリは様々な要因から生まれるミスショットですが、最後に紹介するのがスイング中の過度な体重移動です。

アイアンショットは飛距離よりも、コントロールを重視します。から、ドライバーなどの体重移動は必要としません。アドレスでは5:5、トップでは右6:左4、インパクトでは5:5、もしくは若干左に乗っている程度。トップでの6:4は体重移動を意識しなくても、バックスイングの勢いにより右内ももで体重を受け止める形で力を入れるだけなので、実際はほとんど体重移動していません。意識的な体重移動は必要とせず、逆に意識してしまうと、バックスイングで体、もしくは腰が右にスライドするエーの状態となったり、必要以上に大きく振りかぶってしまうオーバースイングとなつて、逆に左足体重の原因となります。エー オーバースイングではスイング軌道が安定せず、ダフリにつながってしまいます。



実際は、ほとんど体重移動なし!
これでミスショットが減り、
絶好の位置にボールを運べます!



Profile

鈴木 海咲 (すずき みさき)

1998年12月16日生まれ。大阪府出身。父の勧めで10歳からゴルフをはじめ、クラブを握ったことがない状態から1年半ほどで関西小学生ゴルフ選手権本選出場を果たす。ジュニア時代には数々の試合で好成績を残し、高校

は卒業生にトッププロも名を連ねる大阪商業大学高等学校に進み活躍。大学は屈指の強豪校として知られる大手前大学へと進学。4年時にはキャブテンを務める。153センチと小柄ではあるが、「曲がらない」というドライバーの精度はかなり高く、落としどころが限られたホールでも果敢にドライバーで攻めていく。パッティングも得意とし、飛距離は出ないながらも果敢にバーディーを狙うプレースタイルが真骨頂。

■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



心斎橋 GOLF STUDIO
RISING LADIES

大阪市中央区西心斎橋1-10-15
ヴィエイン心斎橋 1F

