

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／西田 茉楓 選手



インパクトの瞬間に
いきなりボールが右方向に
飛び出してしまうシャンク

「シャンク」。アマチュアゴルファーにとって、本当にイヤなワードですね。ゴルフには常にミスショットがつきものですが、特にシャンクはできることなら避けたいミスです。レギュラーツアーで活躍するプロでさえ、ごく稀にシャンクしてしまうこともあるほどです。

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!

シャンクに悩んでおられる方はもちろん、
シャンクに悩んでいない方も「転ばぬ先の杖」、
事前にシャンクを防いで、ベストショアを目指しましょう。もうシャンクなんて怖くない!



ミスマッチの克服 ～シャンク編～

みなさん、こんにちは。西田茉楓です。今回の誌上レッスンでは、ラウンド中、突然出でてしまい、どうにもこうにも止められず大きくスコアを崩してしまった「シャンク」について解説させていただきます。アマチュアゴルファーの天敵、シャンクの原因について、シャンクを直すにはどうすればいい? 案外ご存じないのではないか? ではないでしょうか。

シャンクに悩んでおられる方はもちろん、
シャンクに悩んでいない方も「転ばぬ先の杖」、
事前にシャンクを防いで、ベストショアを目指しましょう。もうシャンクなんて怖くない!

シャンクに悩んでおられる方はもちろん、
シャンクに悩んでいない方も「転ばぬ先の杖」、
事前にシャンクを防いで、ベストショアを目指しましょう。もうシャンクなんて怖くない!





クラブフェースの真ん中、芯でボールを捕らえることができればシャンクは出ない



クラブヘッドとシャフトの結合部分の「ネック」でヒットするとシャンクが発生します！



インパクトの瞬間にいきなりボールが右方向に飛び出してしまうシャンク



シャンクとは、「一言でいってインパクトの瞬間にいきなりボールが右方向に飛び出してしまうこと。アイアン特有のミスショットで、本来クラブフェースの真ん中である芯でボールをヒットするべきものをフェース部分でなく、クラブヘッドとシャフトの結合部分である「ネック」と呼ばれるところでヒットすることで発生します。一度シャンクが出てしまふ」ともあるため、シャンクが出た時には注意が必要です。このミスショットについてレクチャーしていきます。

クラブフェースの真ん中、芯でボールを捕らえることができればシャンクは出ない

シャンクの原因となり得る代表的な2つのエラー

シャンクと言いつても、その原因は様々。シャンクのミスはヘッドとシャフトの付け根部分「ネック」でボールをヒットすることで起こると説明しましたが、ではなぜ、アドレスした時点ではフェースに合わせて構えているのに、いざ打つときはネックに当たってしまうのでしょうか？実は、そこに至るまでのスイングを修正することで、シャンクを防ぐことができるのです。ここでシャンクの原因となり得る2つの症例をご紹介します。まず原因を確認することで、シャンク病に陥った際の対処ができるはずです。

1 軌道が「アウトサイドイン」

シャンクが出やすい典型的なスイング。それは軌道が「アウトサイドイン」になっていることです。アウトサイドインの軌道はシャンクだけにとどまらず、スライスなどの原因になる多くのゴルファーを悩ませるスイングエラーでもあります。

アウトサイドインとは、ダウンスイングでのヘッドの軌道のこと。クラブヘッドの軌道が、ボールと目標を結ぶ目標ラインの外側から入って、ボールにヒットし、その後目標ラインの内側に抜けていく軌道です。この軌道になる要因の多くが、クラブヘッドをボールに「当てよう」とする意識の強さ。特にビギナーはこのケースが多く、バックスイングからダウンスイングに切り返す時に上体がボールに突っ込むような形で動いてしまい、「8の字を描くような軌道のスイング」となってしまいます。クラブヘッドの軌道がアウトサイドインになると、フェースが開いた状態のままインパクトを迎える、フェース部分より前に出たネック部分にボールが当たり、シャンクが発生します。「ボールをフェースに当てたい」という意識が強すぎると、こういったエラーにつながってしまうわけです。

8の字を描くような軌道のスイングではフェース部分よりも前に出たネック部分にボールが当たり、シャンクが発生しやすい



正しいスイングプレーンの軌道



2 上体がボール方向へ突っ込んでしまっている

「ボールをフェースに当てたい」という意識は、上体がボール方向へ突っ込んでしまうというエラーにもつながります。ボールを打ちにくく意識が強すぎることにより、アドレス時にキープしていた上体とボールとの距離がスイング中に縮まってしまい、ヘッドがボール位置よりも前に出て、ネット部分にボールが当たりシャンクが発生します。ショートアイアンでは影響が少なくとも、より正確にボールをとらえた感じの7番アイアンのようなミドルクラブ以上で特にその影響を強く受けてしまいます。

また身体的な疲れから上体がボール方向へ突っ込んでしまうケースもあります。ラウンドも終盤になると疲れが出て、身体が重くなり、いつもの動きができなくなることがあります。疲れによりダウンスイング中に遠心力でクラブが外に振られ、上体が突っ込み、シャンクしてしまったわけです。



GOOD!
アドレス時にキープしていた上体と
ボールとの距離をキープした、正しいダウンスイング



インサイドイン軌道で
スイングする感覚を養うため、
両足を揃えた状態で
素振りを繰り返してみる

また身体的な疲れから上体がボール方向へ突っ込んでしまうケースもあります。ラウンドも終盤になると疲れが出ます。疲れによりダウンスイング中に遠心力でクラブが外に振られ、上体が突っ込み、シャンクしてしまったわけです。

そこで、このような練習をしてみてください。アドレス時に正しい前傾姿勢をつくり、両足を揃えた状態で素振りを繰り返し、慣れてきたら実際にボールを打ってみてください。両足を揃えた極端に狭いスタンスでスイングすることで、体と腕が同調し、ヘッドがスマーズに動く感覚をつかめば、アウトサイドイン軌道は、どうしても外側からクラブヘッドを下ろそうと手打ちになってしまふので、まずは「体と腕を同調させよ」という意識をもちましょう。もちろん、この練習をする際、力みは禁物で、ボールをとらえる意識を持たず、リラックスした状態で繰り返しましょう。これによりインサイドインのスイング軌道の身体の動きが覚えられ、クラブヘッドがスマーズに動く感覚がつかめるようになります。

1 「アウトサイドイン」軌道の修正

アウトサイドイン軌道が原因でシャンクしてしまう場合、当然軌道を修正する必要があります。後方から自身のスイング動画をスマートフォンなどで撮影してみてください。アウトサイドイン軌道は、正しいスイングプレーンよりも外側からクラブヘッドが下りてきて、インパクト後、内側に抜けていきます。アウトサイドイン軌道を修正するためには、正しい前傾姿勢をつくり「インサイドイン」軌道でスイングする感覚を養うことがポイント。

応急処置的な修正方法ではありますが、アウトサイドイン軌道がどうしても修正できずシャンクしてしまふという場合は、極端なクローズドスタンスで両足のラインに沿ってスイングすれば、自動的にインサイドアウト軌道になり、体の開きも抑えられるため自然と手首のローテーションが入ってフェースが返り、球をとらえる感覚がつかめます。

インサイドインのスイング軌道の身体の動きが覚えられ、クラブヘッドがスマーズに動く感覚がつかめるようになる



クローズドスタンスで両足のラインに沿ってスイングすれば、自動的にインサイドアウト軌道になる



インサイドアウトの軌道なら手首のローテーションが入り、自然とフェースが返り、球をとらえる感覚がつかめる



2 クローズドスタンスで構える



3 タテにボールを2個並べてショット練習

「インサイドイン」もしくは「インサイドアウト」の感覚がつかめなければ、次のような練習をしてみましょう。

まずボールに対して正しい状態で構えて、スイングを始めたインパクトの時にボールの手前を通過する様に空振りをする素振りです。この素振りをすることで、「シャンクをしていた時よりも身体の近くをスイングする感覚をつかむことができます。

この素振りが違和感なくできる様になら、構えた方向から見てタテに2個のボールを、ボール1個分のスペースを空けて並べ、奥側のボールに構えてスイングを始め、手前のボールを実際に打ってみましょう。シャンクが修正できていないと、2つのボールを同時に打ってしまうかもしれません。何度も繰り返して手前のボールだけをしっかりと捉えられるように練習しましょう。



シャンクをしていた時よりも
身体の近くをスイングする
感覚をつかむために、
ボールの手前を通過する様に空振りをしてみましょう!



シャンクの原因を知るには 動画撮影がおすすめ

シャンクは突然やります。でも焦ることはありません。今回ご紹

介した修正方法で、きっと克服でき

るはずです。

先述していますが、なぜシャンク

が出てしまったのかを知るには、スマートフォンなどでご自身のスイング

を後方から撮影して見返すことが有効です。シャンクは出そうと思つて出ているものではないの

で、撮影の時はきれいなショットであることも多いかもしれません。でも、数回ショットを繰り返し、動画を撮影していくと、ボールがネットに当たらなくとも、クラブフェースのスイングが出てる傾向があるスイングに気づくことでしょう。日頃からスイングを動画撮影し、ご自身でスイングを分析することで、シャンクの原因を知ることができます。



ネガティブな
イメージを取り除き、
自信を持って、
ショットに入りましょう!

タテに2個のボールを並べ、
奥側のボールに合わせてアドレスして実際にショット。
シャンクが修正できないないと、2つのボールを同時に打ってしまう。

シャンクはメンタルも
大いに関係します。一度シャンク病を患つてしまふと、「またシャンクしてしまうかも」という恐怖心が芽生え、その恐怖心がシャンクを再び引き起してしまいます。ケースもあります。シャンクしないように「ボールをフェースに当てたい」という意識が蘇ってしまうわけです。ショットすること自体にネガティブなイメージが作り上げられると、さまざまな練習をしてもあまり効果がありません。イメージが払拭されるまで、ショット練習を控えることも一つの考え方です。コースマネージメントについて考えてみたり、バターの練習期間に充てたりするなどして、ネガティブなイメージを取り除きましょう。



Profile

西田 茉楓 (にしだ まひろ)

1999年11月11日生まれ。大阪府出身。小学5年生の時に初めて女子ツアーを観戦した際、出場していた

有村智恵プロに憧れ、12歳から本格的にゴルフを始める。高校には、当時強豪校として知られていた大阪商業大学高

校へ進学。怪我に悩まされ思うような成績を残せなかつた時期もあるが、2017年の関西女子アマチュアゴルフ選手権では上位に名を連ねた。2018年高校卒業後、19歳でサードQTへ進出。アグレッシブなプレーでひとつでも多くのバーディーを取ることが持ち味。

■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

