

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／江口 紗代 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!

カニズムの欠点があるはずです。今回のレッスンではスイングメカニズムの欠点を解明して思わず大げがにながつてしまふ「トップ」を防ぎ、アイアンを自在に操るワンランク上のゴルファーを目指しましょう!

ショットを連発できるのに、肝心のコースではトップばかりでスコアにならない。そんな経験は誰しも一度や二度はあるのではないか。パーオンを狙ったショットがトップしてグリーンに届かない、グリーン周りのアプローチがトップして反対側のバンカーへはたまた池越えショットでトップして池ボチャ…。考えただけでも背筋が凍りそうなミスショットですよね。(笑)

トップが出るには当然、スイングメ



image photo

ミスショットの克服 「トップ編」

みなさん、こんにちは。江口紗代です。今回の誌上レッスンでは、地を這うように転がる「ゴロ」弾道で、距離を出せなかつたり、逆に思った以上に遠くへボールが転がつてしまつたりとにかく厄介なミスショットである「トップ」について解説させていただきます。





**打ったボールの方向や飛距離が気になり、
ボールの行方を確認しよう
インパクト前に顔が上がり、
ヘッドアップとなってしまっている。
顔が上がると上体も早く起きてしま
う**

トップのミスが出る最も多いであろう原因が、このインパクトで上体が起き上がってしまうというもの。起き上がってしまう原因はいくつもありますが、やはり打ったボールの方向や飛距離が気になり、少しでも早くボールの行方を確認しようとインパクト前に顔が上がり、ヘッドアップとなってしまいます。顔が上がると上体も早く起き上がってしまう、結果トップになるというわけです。

せっかくアドレス時にボールの位置にクラブフェースを合わせて距離を測っているのに、インパクト時に上体が起き上がってしまったことで、その距離が離れてしまいボール上部を打つてしまうというミスです。

① インパクトで上体が起き上がっている

② すくい打ち

練習場ではナイスショットが出ているのに、コースに出るとどういうわけかトップばかり出てしまう。そんなお悩みありませんか? トップというのはインパクトの際にボールの上部を叩いてしまうというミスショットのことで、ボール上部を叩くことから「トップ」と名付けられています。ラウンド中にトップが止まらなくなってしまうと、到底思い描いたようなスコアは期待できません。になりますので、まずはなぜトップといふミスショットが生まれるのか…を紹介します。

トップの原因はこれ!

ボールを高く上げたいという気持ちが強いために、すくい打ちになってしまい、トップのミスが出るケースです。アイアンショットの基本はダウンブローです。ダウンブローというのは、ダウンスイングからインパクトにかけて右足体重からインパクトにかけて左足体重を移動させていかなくてはいけません。右足に体重を残したままインパクトを迎えるとすくい打ちになります。トップの原因になります。ダウンスイングでスムーズに体重を左足側に移すことが重要です。



**ボールを上げたい意識が強いと、
ボールを下から上にすくい上げるような軌道である、
アッパークロスでボールをインパクトしてしまう**

**トップというのは
インパクトの際に
ボールの上部を叩いてしまう
ミスショットのこと**



**体重移動はトップ時の右足体重から、
ダウンスイングからインパクトに
かけての左足体重が基本**

**ダウンスイング時に
体重が右足に残ったままでいると、
インパクト時に右肩が下がってしまい、
すくい打ちを誘発する原因となる**



すくい打ちになりやすい原因に、体重移動ができないというケースもあります。一連のスイングの流れのなかで、ダウンスイング時に体重が右足に残ったままいるとインパクト時に右肩が下がってしまい、すくい打ちを誘発する原因となります。体重移動はトップ時の右足体重から、ダウンスイングからインパクトにかけての左足体重が基本。つまりインパクトの時点では左足に体重を移動させていかなくてはいけません。右足に体重を残したままインパクトを迎えるとすくい打ちになります。トップの原因になります。ダウンスイングでスムーズに体重を左足側に移すことが重要です。

③ 体重が右足に残っている

トップのミスを防ぐ!

1 インパクトで上体を起き上がらせないためには

「打ったボールの行方が気になる↓目標の方向へ顔が上がる↓上体が起き上がる↓トップ…という流れがミスを引き起こすわけですから、とにかく打ったボールを追おうとしないのが最善です。意識的に、インパクト後も右肩があごにつくくらいまで顔の位置を動かさず、ボールポジション付近の地面(芝)を見続けることで、上体が起き上がることがなくなり、ボールと体の距離もキープされます。



意識的に、インパクト後も右肩があごにつくくらいまで顔の位置を動かさず、ボールポジション付近の地面(芝)を見続けることで、上体が起き上がることがなくなり、ボールと体の距離もキープされる



体がハンドファーストでのインパクトを覚えるまでは、アドレスの時点で意識してハンドファーストの形を作り、形をキープしたままスイングに入ろう



ダウントローでのインパクトの形はハンドファーストにならっている

すくい打ちのクセがついてしまっている方は、しっかりとダウントローで打つ意識を植え付けてください。ダウントローでは最下点までクラブヘッドを振り下ろしている途中でボールにヒットするため、インパクト時はハンドファーストの形にならなければいけません。ハンドファーストとは、グリップがボールよりも前(飛球線方向)に出ていることです。体がハンドファーストでのインパクトを覚えるまでは、アドレスの時点でハンドファーストの形を作つておいて、スイングに入るのもいいでしょう。またダウントローでのクラブの正しい最下点はボールよりも前(飛球線方向)になるため、ボールを打った後にボールがあつた場所よりも前(飛球線方向)の芝が削れていれば正しく打てているといえます。

2 ダウントローで打つ

すくい打ちのクセがついてしまっている方は、しっかりとダウントローで打つ意識を植え付けてください。ダウントローでは最下点までクラブヘッドを振り下ろしている途中でボールにヒットするため、インパクト時はハンドファーストの形にならなければいけません。ハンドファーストとは、グリップがボールよりも前(飛球線方向)に出ていることです。体がハンドファーストでのインパクトを覚えるまでは、アドレスの時点でハンドファーストの形を作つておいて、スイングに入るのもいいでしょう。またダウントローでのクラブの正しい最下点はボールよりも前(飛球線方向)になるため、ボールを打った後にボールがあつた場所よりも前(飛球線方向)の芝が削れていれば正しく打てているといえます。

3 左足一本でフィニッシュをとる

右足体重でのすくい打ちの改善策として有効な練習方法が、フィニッシュの際に左足一本で立つといふものです。完全に右足を浮かさなくとも、右足はつま先で支えられるくらいの体重配分です。フィニッシュ時に左足一本で立つことによつて、右足に体重を乗せようと思ってもできず、強制的に左足体重をキープしたまま打つ練習になります。



左足一本で立つことが難しければ、右足はつま先で支えられるくらいの体重配分でフィニッシュする



フィニッシュ時に左足一本で立つことで、強制的に左足体重をキープしたまま打つ練習になる





練習方法

ゴルフ練習場でできるトップを防ぐトレーニング

ティーアップしたボールを打つ

ティーアップしたボールをアイアンのハーフスイングで打つトレーニングです。ロフト角の大きいアイアンで打つことで、しっかりとボールの芯をフェースで打つ感覚を覚え、ハーフスイングを繰り返すことでボールと体の距離感を一定に保つ効果があります。

アイアンでハーフショットすることで、ボールの芯をフェースで打つ感覚を覚える



ボールの前方(飛球線方向)に
ティーやマーカーなどの目印を置き、
実際に打つボールと
目印の両方を視界に入れ、
そのままスイングする



目印を視界に入れたままフィニッシュまでスイングすることで、
打ったボールを追うことなく、
上体の起き上がりを防ぐことができる

実際に打つボールの前方(飛球線方向)にティーやマーカーなどの目印を置き、アドレスを構えた際に、実際に打つボールと目印の両方を視界に入れ、そのままスイングします。目印を視界に入れたままフィニッシュまでスイングすることで、打ったボールを追うことなく、上体の起き上がりを防ぐことができるわけです。

ただし、実際のラウンド中に故意に目印を置くとペナルティを課せられますので、変色した芝や石ころなどを見つけてそれを目印にしてスイングするといいでしよう。



Profile

江口 紗代 (えぐち さよ)

1997年10月21日生まれ、岡山県出身。
小学生の頃にゴルフをはじめ、名門・香川西高等学校卒業。高校卒業後はプロテスト、QTに挑戦。身長153cmと小柄ながらドライバー平均飛距離230ヤードを誇り、飛距離と得意のパッティングを武器にプロテスト挑戦中。「ライジングレディースゴルフトV」などの番組にも出演し、キュートなビジュアルもあってファン急増中。Youtubeチャンネル「34ちゃんねる」開設。

■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
ヴィアイン心斎橋 1F

