

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!

スタート前に筋肉をほぐして、 体をリラックスさせましょう

楽しいはずのゴルフなのにスタート前から緊張感に包まれ、体全体からどんどんよりした雰囲気を醸し出している方がおられますよね。そういう方に申し上げます。スタートを前に緊張しているのはあなただけではありません。ほぼ全員がスタートを前にして緊張しています。プロでさえ緊張するものです。ですから、緊張して当たり前。緊張感に包まれた中で、いかに良いショットを打つか……そこが朝イチショットでミスをしないポイントだと理解しておいてください。

今回は、そんな『朝イチショット』でのミスを防ぐための最善方法を私、江口紗代がレクチャーしていきます! 朝イチショットを鮮やかに決めて、ベストスコアを目指しましょう!

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、プロゴルファーでも緊張するといわれる「スタートホールでのティーショット」、いわゆる『朝イチショット』のミスの防止方法について解説させていただきます。待ち焦がれたラウンド当日、スタートホールのティーショットを見事に決めて、気持ち良くスタートしていきたいのですよね。でも「上手く打ちたい」という気持ちが強すぎると、緊張と不安で思わずミスショットを招いてしまいます。そんな経験、誰しもお持ちですよね。「リラックスして打つのが一番」ではあるのですが、スタートを待つ後続組が見ていたりすると、やはり緊張感で筋肉が硬くなり、1打目から『OB』という悲しい結果が待っているかもしれません(涙)。

みなさんは、このことは江口紗代です。今回の誌上レッスンでは、プロゴルファーでも緊張するといわれる「スタートホールでのティーショット」、いわゆる『朝イチショット』のミスの防止方法について解説させていただきます。待ち焦がれたラウンド当日、スタートホールのティーショットを見事に決めて、気持ち良くスタートしていきたいのですよね。でも「上手く打ちたい」という気持ちが強すぎると、緊張と不安で思わずミスショットを招いてしまいます。そんな経験、誰しもお持ちですよね。「リラックスして打つのが一番」ではあるのですが、スタートを待つ後続組が見ていたりすると、やはり緊張感で筋肉が硬くなり、1打目から『OB』という悲しい結果が待っているかもしれません(涙)。

朝イチショットの ミスを克服編



肩の力を抜いて
まずはリラックス！



②

次に、上げた両肩を下にストンと落としてください。この時、一気に脱力するようにします。これを何度も繰り返します。



①

両肩を上がるところまでぐっと持ち上げます。

■両肩の緊張をほぐす方法

硬くなつた筋肉をほぐし、スタート前の体を脱力させる方法をいくつかご紹介します。スタートする際のルーティンにして、ティーイングエリアで実行するのがおすすめです。

朝イチショットで
ミスしないポイント♪



両腕を左右に伸ばして
ストンと下に落とす



③ 次に両腕を体の左右に地面と平行になるまで広げ、ストンと両腕を下に落とします。これを何度も繰り返します。



ストンと落とす



② 次に力を抜いてストンと両腕を下に落とします。



■両腕の力を抜く方法

① 両腕を体の前で、地面と平行になるまで持ち上げます。

■軽くジャンプして緊張をほぐす方法

プロトーナメントで、スタート前の選手がよくやつている方法です。何度か軽くジャンプを繰り返すことで体全体を適度にリラックスさせる効果があります。さらにジャンプして着地することで重心が下がりますので、スイングを安定させる効果も見込めます。



ジャンプを繰り返すことで
体全体を適度にリラックスさせる効果が生まれる！

筋肉をほぐして
良いショットを打ちましょう！



リズムをつくって、スムーズなスイングを

アドレス前にいくら体を脱力させても、アドレスに入った瞬間に緊張で体が固まってしまうというケースも多いですね。そんな状態からスイングに入つても、体が硬直して「リズム」をつくれず、スマーズな動きはできません。はどうしたら良いか。アドレス時からティックバックに入るまで体を動かし続け、自分で「リズム」をつくるのです。



アドレスに入つた瞬間に緊張で体が固まってしまうというケースも

アドレスに入るまでは、後方からターゲットを確認したり、素振りをしたりと、ご自身のルーティンがあると思うのですが、アドレスに入つてからも、体の動きを止めず、体を右に左に傾け、体重を揺れ動かします。この動きでリズムをつくり、右利きの方の場合、右に体重が乗る瞬間に気にティックバックの動きに入り、切り返し後、左に体重を移動させながらダウンスイングまで振り抜くというものです。あくまで極端な体重移動ではなく、体を固まらせないようにスイングにリズムをつくるための動きだと考えてください。



体の動きを止めず、体を右に左に傾け、体重を揺れ動かしてスイングリズムをつくる

6割程度のヘッドスピードで打つ

朝イチのティーショットでは、ご自身の6割程度のヘッドスピードでも十分ナイスショットになる可能性があります。確かに飛距離は落ちますが、6割程度の力感のスイングだと、明らかにミート率が高まり、フェースの芯でボールを捕らえることで、極力飛距離ダウンを抑えることができるのです。さらにフェースがスクエアにボールを捕らえやすくなりますので、余計なサイドスピンが減少して、ボールが曲がりにくくもなります。飛距離はロスしますが、ターゲット方向へボールを運ぶ確率は高まるはずです。



フェースの芯で
ボールを捕らえることで
サイドスピンが減少して、
ボールが曲がりにくくなる



6割程度の力感のスイングで
まずはフェアウェイをキープする



朝6割程度のヘッドスピードでスイングして、ミート率を上げるという方法を紹介しましたが、クラブのグリップをやや短めに持つて、スイングするというのも効果的です。クラブは長くなればなるほど遠心力は得られますが、ボールが体から近くなるようにグリップを短く持てば、ミート率は向上します。朝イチの緊張の中で、その分、ミート率は下がります。逆にボールが体から近くなるようにグリップを短く持てば、ミート率は向上します。朝イチの緊張の中で、確実にフェースの芯でボールを捕らえたいのならば、この方法はかなり有効だといえます。短く持つのは指1～2本分でOK。その程度でもかなり短く持つているような感覚になりますし、ミート率が上がるうえ、思うほど飛距離は落ちません。ただし、短く持つた分、ティックバックがしやすくなりますので、打ち急ぎやオーバースイングにならないよう気を付ける必要があります。

ボールが体から近くなるように
グリップを短く持てば、
ミート率は向上する

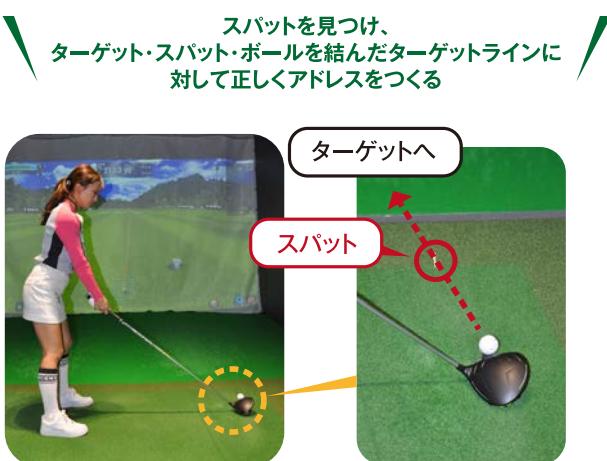




アドレス前に、ボール後方から打ちたい方向を確認するというルーティンを取り入れている方は多いでしょう。ですが、その際、大まかに「フェアウェイの真ん中あたり」くらいの狙いでスイングに入っていますませんか？特に狙いを定めることなく「ただフェアウェイに打ちたい」、そう思いながらティーショットを打つもナイスショットは望めません。

狙ったターゲットは大きければ大きいほど、広ければ広いほどほんやりして、ミスの度合いが高まるのです。逆に例えば、「あのバンカーの右横」「あの樹木と樹木の間」という風にできるだけターゲットを絞ることで集中力が増し、ミスの幅も小さくなるのです。「あの辺りに打ちたい」とではなく、「あのポイントに打ちたい」と考えるようにして、特に緊張した場面では集中力を高めましょう。

ターゲットが定まれば、次にターゲットに対してのアドレスづくりです。まずボールと狙いたいターゲットを直線（ターゲットライン）で結んでください。そして、ボールから30センチほど先の直線上にある、目印を見つけてください。例えば芝の色が変わった部分や、石ころ等なんでも結構です。これが「スパート」と呼ばれるもので、スパートを決定したら、ターゲット・スパート・ボールを結んだ直線（ターゲットライン）と、両肩・両太もも・両かかと、それぞれを結んだラインが平行になるようにアドレスしてください。これでターゲットに向けたアドレスの完成です。クラブフェースは、ボール・スパートに対して垂直になるよう構えましょう。



アドレス前に、ボール後方から打ちたい方向を確認するというルーティンを取り入れている方は多いでしょう。ですが、その際、大まかに「フェアウェイの真ん中あたり」くらいの狙いでスイングに入っていますませんか？特に狙いを定めることなく「ただフェアウェイに打ちたい」、そう思いながらティーショットを打つもナイスショットは望めません。

狙ったターゲットは大きければ大きいほど、広ければ広いほどほんやりして、ミスの度合いが高まるのです。逆に例えば、「あのバンカーの右横」「あの樹木と樹木の間」という風にできるだけターゲットを絞ることで集中力が増し、ミスの幅も小さくなるのです。「あの辺りに打ちたい」とではなく、「あのポイントに打ちたい」と考えるようにして、特に緊張した場面では集中力を高めましょう。

ターゲットが定まれば、次にターゲットに対してのアドレスづくりです。まずボールと狙いたいターゲットを直線（ターゲットライン）で結んでください。そして、ボールから30センチほど先の直线上にある、目印を見つけてください。例えば芝の色が変わった部分や、石ころ等なんでも結構です。これが「スパート」と呼ばれるもので、スパートを決定したら、ターゲット・スパート・ボールを結んだ直線（ターゲットライン）と、両肩・両太もも・両かかと、それぞれを結んだラインが平行になるようにアドレスしてください。これでターゲットに向けたアドレスの完成です。クラブフェースは、ボール・スパートに対して垂直になるよう構えましょう。



Profile

江口 紗代 (えぐち さよ)

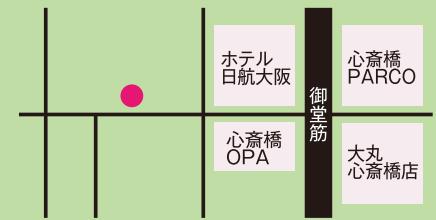
1997年10月21日生まれ、岡山県出身。
小学生の頃にゴルフをはじめ、名門・香川西高等学校卒業。高校卒業後はプロテスト、QTに挑戦。身長153cmと小柄ながらドライバー平均飛距離230ヤードを誇り、飛距離と得意のバッティングを武器にプロテスト挑戦中。「ライジングレディースゴルフトVTV」などの番組にも出演し、キュートなビジュアルもあってファン急増中。YouTubeチャンネル「34ちゃんねる」開設。

■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



明確なターゲットに狙いを定めて、ショットする