

リカバリーのゴルフ

-飛距離が落ちてきたプレーヤーの為に-

H30.4.7
R.Yamada

はじめに

熟年になってきて、飛距離が落ちてきた人は多いと思います。
以前はそこそこ飛んでいたのに、今打つと若い連中にかなりアウトドライブされてしまう。そんなみじめな思いをしていませんか。

身体能力が落ちると、残念ながら飛距離は落ちてくるもの。
しかし、以前の飛距離に戻るようには打ちたいという願望は誰もが持っています。
これに対応する為には、身体能力の衰えをスキルと道具でカバーする事が必要です。是非トライしてみてくださいと思います。

また、若者に負けずスコアを作っていく為には、パッティングを磨く事が重要です。
これもスキル上達にかかっています。
ドライバーとパッティング、この2つをマスターする事によって熟年になっても更にゴルフが楽しくなります。

● 1.ドライバー ●

(1)正しく方向性を出す

アドレスのときは右腕を少し折ってかまえる。

これはアドレスの時の最も重要な事項。

アドレスした時、右腕を少し折ってかまえて、左腕と右腕の間に
シャフトが飛行方向に一本入る位とする。

そうすると肩の線が飛行方向に正しく向き、

左にひっかからなくなり、正しく方向性を出す事ができる。

(2)スウィートスポットで打つ

スウィートスポットで打つ為にはボディターンで打つ必要がある。

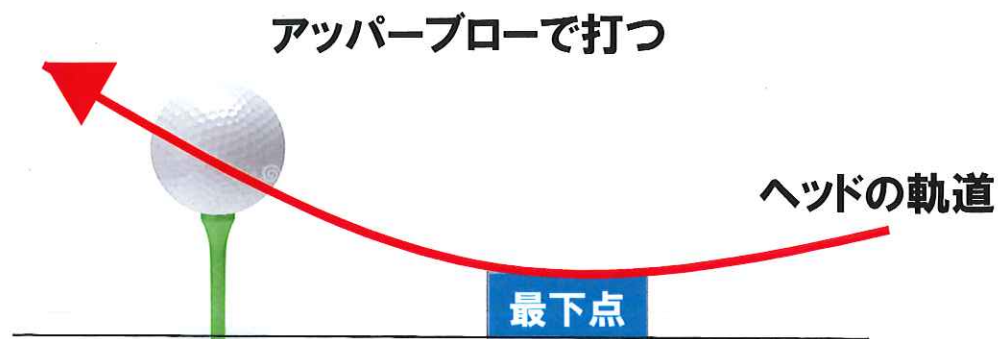
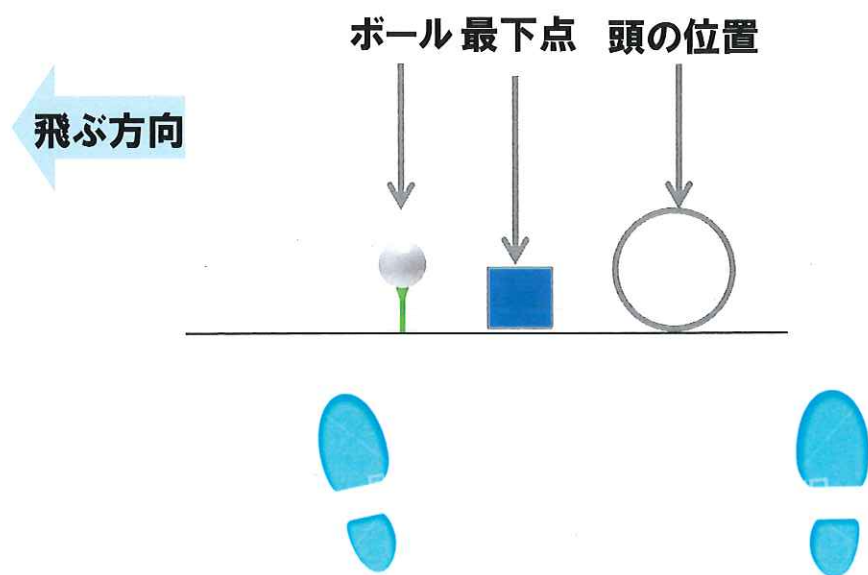
その為には胴の上に、ヒジから上部が生えているイメージでアドレスして打つ。

そうすると脇がしっかりとしまり、その状態で打つとボディターンで打てる事となり
安定した軌道でスウィングできる。その結果スウィートスポットで打てるようになる。

(3)ヘッドスピードを速める

ドライバーショットの時の頭の位置が重要

ドライバーショットは頭を最下点(スタンスの真ん中)より右に置いて、腰を少し左にふってアドレスする。スウィングした時、頭をそのままの位置に置いておくと、ヘッドが良く走り、飛距離が伸びる。



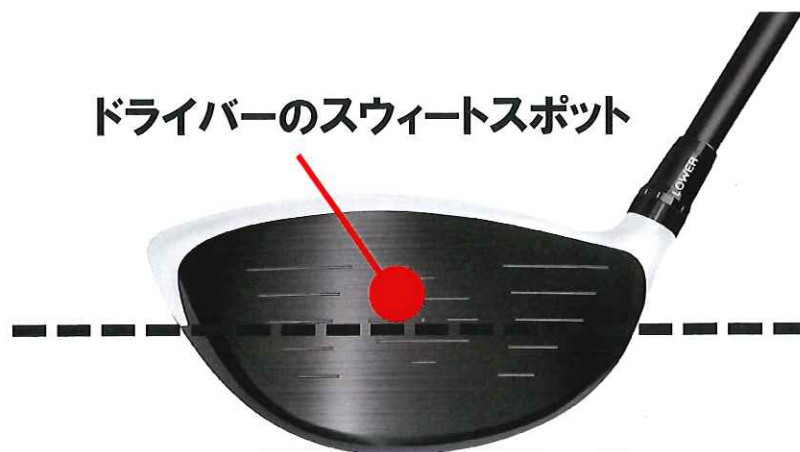
※ティは打った時に飛ばないのがベター

(4) ドライバーのスウィートスポット

ドライバーのスウィートスポットはフェースのやや上部にある。

この為、ティを少し高くして、アッパーブローで打つと飛距離が伸びる。

ティが前に飛んでしまうのは、ダウンブローで打ち込んでしまっている場合が多い。
アッパーブローで打っている結果として、ティは飛ばない方が良い。



(5) しっかりしたフォロースルーをとる

ボールを打った後のフォロースルーはボールの飛びに影響しない。

しかし、フォロースルーがしっかりととれるのは体の軸がきっちりと立っている証明となるので重要な事。(軸が飛打方向に倒れてしまうとフォロースルーはとれない)

フォロースルーをしっかりとってドライバーヘッドが体の前にくる感覚でフォローをとる。

(女子プロのスウィングを思い出す)

(6)2～3年毎に最新のドライバーに取り替える

ドライバーは年々進化している。その進化を取り込めれば、飛距離は伸びる。

この為、2～3年毎にドライバーは取り替える事が望ましい。

ドライバーを取り替えれば、頑張って練習もする。

(7)シャフトを自分に合わせてフィッティングする

ドライバーショットの飛距離は、現在の自分のスウィングに合った

シャフトをクラブに装着しているかがもう一つの重要なポイント。

飛距離を伸ばしたければ、シャフトをフィッティングして、自分に合った
クラブを確保する事が重要

● 2. パッティング ●

(1) グリーンの速さをつかんで基準を作っておく

パッティングの練習は距離感を合わせるのが第一
グリーンの速さは千差万別。3パットをしていてはスコアは作れない。
グリーンの速さをつかむ必要があるがその為には、
自分で今日のグリーンの速さの基準を作っておく事が重要。
10歩の登りと10歩の下りで、タッチを合わせておく。
この基準ができればコースに出ても距離を合わせやすい。
この為、プレー当日のパッティングは15分以上練習すること。

(2) パッティングとショットとは腕の使い方が正反対

本来ゴルフは右手をころすスポーツ。
しかし、パッティングとアプローチだけは右手で打つ必要がある。
パッティングは左手が舵で右手が動力。
この為、パッティングの正しいグリップは逆オーバーラップとなっている。
左手をカジにして、右手を動力にして打つとパターヘッドがまっすぐ出て行きやすい。

(3)パターの性能を正しく理解する

パターにも約4度のロフトがつけてあるが、
これはハンドファーストにしてロフトをころして打つと
オーバースピンのかかったころがりの良い球が打てる為である。
このため正しいパッティングは上から見てロフトが見えない程度に
ハンドファーストでかまえる必要がある。
そうするとオーバースピンのころがりの良いボールが打てる。

(4)パッティングの時顔を動かさないように打つ

パッティングの時、ボールの行方が心配になり、ボールの方を見て、
顔を動かしてしまう。
顔が動くと肩が動く。そうすると腕が動きパターの角度が微妙に変わってしまい、
正しい方向に打てない。
しっかりと顔を残し、ボールがカップに落ちる音を聞くぐらいの気持ちで
パッティングする。

(5) 入るパッティング技術を習得する

パッティングで重要な事はパターヘッドがまっすぐ正しい方向に出ていく事。
そうする為にはパッティングの際に左手首を固定して、フォローの時も左手の角度を絶対に変えない事。

この左手の角度が変わらなければ狙った所にまっすぐ打てる。

低く引いてフォローは少し上げぎみにパッティングすると、まっすぐ打てるし足の長いパッティングになる。

この時左手首を固定しているので、フォローの時は左ひじを抜くようにして打つ。

(6) パッティングは練習がすべて

パッティングの練習方法

まっすぐなやや上りのラインに、ガイドスティックを置いて、方向性を正しく

合わせてパットする。距離は5歩程度で良い。カップインするのは正しい

パッティングができている証拠であり、5球打って4球以上入るまで練習するのが目安

参考



ボール
最下点
頭の位置