

Dr.高田、宮崎プロの Functional Golf



グリーン周りでよくあるミス

こんにちはティーチングプロの宮崎です。今回はアマチュアゴルファーがグリーン周りでよくやってしまうミスについてお話しします。グリーン周りからボールを旗に寄せるとき、多くの人がサンドウェッジ(以下SW)でアプローチショットを打ちます。SWはボールが高く上がりやすいのでラフやバンカーなどから脱出しやすく、使い勝手が良いクラブです。なのでSWの練習はスコアアップにつながります。しかし、状況によってはSWで打つのが難しい場合もあるので、そこをきちんと把握してクラブを使い分けられるようになりましょう。

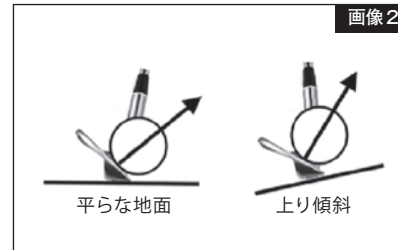
その難しい状況とは、「上り傾斜」です。SWはロフト角が56度に設定されているものが多く、上り傾斜からいつもの距離感でボールを打つとショートしてしまいます。(画像1)



画像1

平地でロフト角が56度のSWでボール打つと、ロフト角通りの高さにボールが飛んでいきます。しかし上り傾斜の場合、SWのロフト角に傾斜分の角度が足されてしまいます。ロフト角が足された状態でいつもと同じ距離感で打つとボールは平地で打

つよりも上がってしまうのでその分距離が出なくてショートしてしまいます。(画像2)



画像2

上り傾斜からのアプローチショットでショートしないためには、ロフト角が足されたことを考慮していつもよりも大きな振り幅でボールを打つ、もしくは番手を落としていつもの距離感でボールを打つ必要があります。どちらも有効ですが、アマチュアゴルファーにとって簡単な方法は番手を落としていつもの距離感で打つ方だと思います。



番手を変えていつも通りの振り幅で打つ

その理由は、クラブを変えるだけでいつもと同じ打ち方ができるからです。ゴルフは失敗することを考慮した上でボールを打たなければいけないスポーツですが、やはり普段の打ちの方が失敗しにくいです。普段とは違う「上り傾斜だからいつもよりも振り幅を変える」という打ち方では成功する確率が落ちてしまいます。もし上り傾斜でいつもショートしてしまうという方は、SWだけではなくアプローチウェッジやピッチングウェッジを試してみてください。

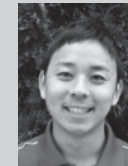
Biography 高田洋平



DPT, CFMT, OCS, SCS, CAOPT, ゴルフを中心としたスポーツリハビリを学びたいと渡米。コロンビア大学でDoctor of Physical Therapy (理学療法士・博士号)を取得。現在Func-Physioのオーナー。ゴルフリハビリの資格:TPI(Titleist Performance

Institute) Medical Profession-Level III。
USGA Handicap: +0.3
連絡先 / yt@funcphysio.com
TEL (347)497-0500

Biography 宮崎太輝



NY市立大学大学院で Exercise Science & Rehabilitation を専攻し、効率よく新しい身体の動きの習得を促すために運動学習を研究。東京でプロやインストラクター、トレーナーに向けてゴルフスイングや指導法の講習を行った経験を持つ。現在はMosholu Golf

CourseとWestchester Driving Rangeにてレッスン活動を行う。
連絡先 / taikim@motorlearninggolf.nyc
TEL (516)467-6699