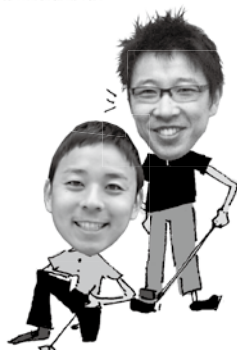


Dr.高田、宮崎プロの Functional Golf



強風時の対処法

こんにちは。ティーチングプロの宮崎です。先日コネティカット州で全米オープン1次予選が行われ、ジュニアゴルフのネイソンくんのキャディを務めました。彼は正確なショットで有名な選手ですが、強風の中で苦戦していました。今回は強風時の対処法についてお話しします。

風が強く吹いたときの定石は、低い弾道のショットを打つことです。中・高弾道のショットを打つとボールが風に流されてしまうからです。ネイソンくんは試合中、定石通り低い弾道のショットを打っていましたが、向かい風するとき、常にショートしていました。なぜ彼は低い

弾道のショットを打ったにもかかわらず距離をコントロールできなかったのでしょうか？

一番の要因はボールのスピコンコントロールができていなかったことです。彼はバックスピンをかけ過ぎるような打ち方をしていたのです。今年1月のコラム「ボールにスピンをかける」ではバックスピ量を決める要因は「スピンロフト」とであると書きました(図1)。「スピンロフト」はインパクト時のフェースの向きと入射角度の角度差で、その角度差が大きければスピ量が多くなり、小さければスピ量が少なくなるというものです。

今回のネイソンくんの打ち方は、向かい風の中スピロフトを大きくするような打ち方でした。例えば、残り100ヤード



図1

だった場合、PW(ピッチングウェッジ)を持って過度な入射角度でボールを打っていました。すると図2のようにスピロフトが大きいためボールにスピがかかり過ぎてしまい、風にあおられてグリーン手前にボールが落ちていました。

それではスピ量を減らすにはどうすれば良いのでしょうか？ それは「大きめの番手を選択し、必要以上に打ち込まないようにボールを打つ」ことです。図3のように、ロフト角度が立っているクラブを選択し、入射角度を浅くするように打つ

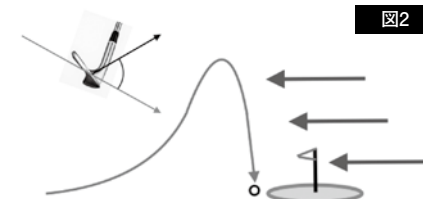


図2

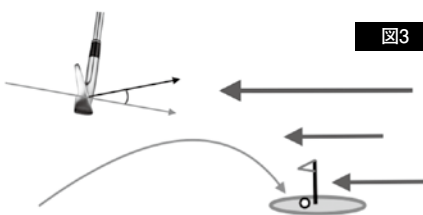


図3

とスピロフトが小さくなるので、低くバックスピンの少ない球を打つことができます。これでボールが風にあおられにくくなり、きちんとターゲットまで届くようになります。

向かい風でよくショートしてしまう経験がある方は、ぜひこの「大きめの番手で打ち込まない」打ち方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 (理学療法士号)を取得。現在Func-Physioのオーナー。ゴルフリハビリの資格:TPI(Titileist 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