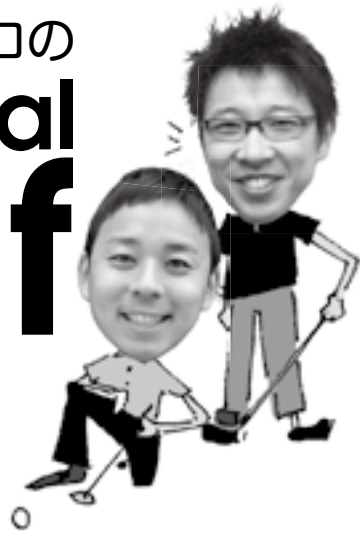


Dr.高田、宮崎プロの Functional Golf



アプローチショット

こんにちは！ ティーチングプロの宮崎です。今回は初心者から上級者まで幅広く苦手な人が多い、グリーン周りのアプローチショット(以下AP)についてです。APはスコアメイキングの鍵となるので大変重要ですよ！

グリーン周りのAPを身につけていないゴルファーは、ショットが良くてもスコアに結びつかないことが多いです。せっかくグリーン近くの上手いことボールを運べたとしてもダフったり、トップをしたりして、グリーン周りを回ったり来たりしてはスコアを落とすだけです。ではグリーン周りで回ったり来たりせず、確実にピン周りにアプローチをするためにはどうすれば良いのでしょうか？

よくゴルフ番組やレッスン書には、APを打つための構えやフォームが紹介されており、それを見つけているゴルファーたちがいます。しかし、それらのフォームが身につけていても、APが苦手な人はやっぱり苦手です。僕の観察ではAPが苦手な人



図1

図1のように、クラブを振り上げて、自分からボールを打ちに行こうとすると、手首が先行し必要以上に手首に角度ができてしまいます。するとクラブヘッドがボールに向かって入射していく角度がとて急になり、ジャストミートしない限りはトップやダフリといったミスショットになってしまいます。

手首に角度が付きすぎ、急角度でクラブがインパクトを迎えてしまう

多くのゴルファーが、ボールにクラブフェースがミートしないとボールはきれいに飛んでいかないと考え

ているようですが、それは違います。ゴルフクラブはゴルフファーがミスすることを想定した上でデザインされているので、ソールが滑るようなスイングができれば多少ダフったとしても、ボールはきれいに飛んでいくものなのです。是非、大きめでゆったりとしたスイングでのAPにチャレンジしてみてください。

この部分はクラブヘッドの「ソール」と呼ばれている箇所です。クラブを地面に置いて構えたとき、この部分が接地します。そしてソールは芝の上を滑るように設計されています。このクラブの特性をうまく生かし、芝の上を滑っていくようにクラブを振ることができると、トップやダフリといったミスを減らすことができます。それではどのようなようにソールを滑らせるようにクラブを振れば良いのでしょうか？

飛距離に対して振り幅が小さいと、ボールをピンまで届かせなければいけないため、自分からボールを打ちにいかないと、ならなくならず、ダフリやトップといったミスにつながります。図3のように振り幅を大きく、ゆったりと一定のスピードで振る



図2



図3

り一定のスピードで振るように打つてみてください。このようにクラブを振ることができると、手首が先行しすぎず、かつ手首の角度はインパクトに向かっただけで徐々にどけていきます。するとクラブヘッドの入射角は鈍角になり、結果ソールが地面を滑りながらインパクトを迎えることができます。

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-Physiotherapy 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@motorlearningofc.nyc
TEL (516)467-6699