

Q チーピンの原因とその対処法

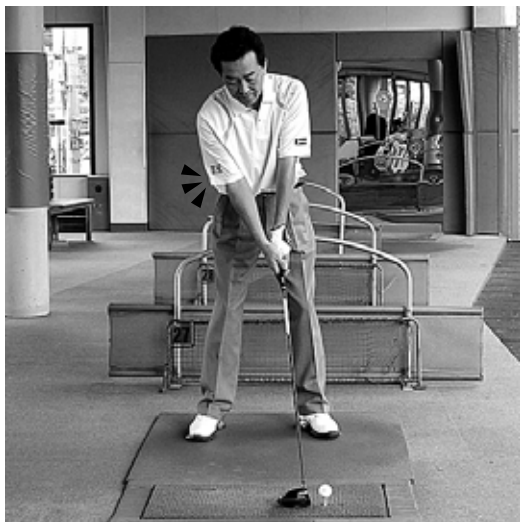
ドライバーショットによるチーピンが出ます。弾道は低く、左へ急激に曲がるショットです。谷越えホールですと、谷に落ちてOBとなります。コースは左OBが多いので、スコアダウンとなります。

A

「ダックフック」とも呼ばれるチーピンは、スウィング軌道がアウトサイドインになることで左にボールが飛び出し、インパクトの瞬間にフェースがクローズ（被る）になることでボールがさらに左に曲がっていくショットです。

これを防ぐには、“右腕の力を抜く”ことがポイントです。右腕に力が入っていると、体の右サイドが前に出てくるため、アウトサイドイン軌道になります。そして、右足体重でインパクトを迎えやすいため、インパクトでフェースがクローズになります。

そこで、右腕に力が入らないようにするためにおすすめなのが、アドレスで右腕を突っ張らないように軽く曲げてお腹に付けておくことです。そうすると、右ワキも軽く締まった状態になるのでおすすめです。また、上半身を楽しにして構えるために、下半身に意識を持つておくことも大切です。



アドレス時に右腕を軽くお腹に付けた状態で構えることで、右腕の力を自然と抜くことができる