

Q シャンクの原因となる2つの注意点

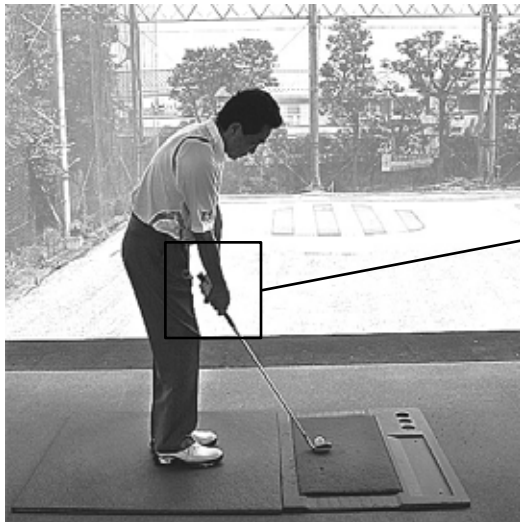
ゴルフ歴は30年。極論すれば常にシャンクに悩み続けています。上手い人、テレビ解説者、その他から「シャンクの根本原因はワキが開いているため、ワキを締めること」と言われ実践してきましたが、やはりシャンクが出ます。

特に100ヤード以内のアプローチの時など、軽く柔らかくゆっくりとスウィングした時などに突如出て、打ち直してまたシャンクとなったりで頭が真っ白になります。これさえ守っていればシャンクは絶対に出ないというものはないのでしょうか？

A

シャンクは、クラブヘッドがアドレスの時より体から離れたところを通過し、フェースではなくネック部分にボールが当たってしまうことにより起こります。

そこでまず、アドレス時のボールと体との距離が近過ぎていないかということをチェックしてください。グリップエンドと体との間隔を握りこぶし1個半～2個ぐらい開けて構えることが目安になります。

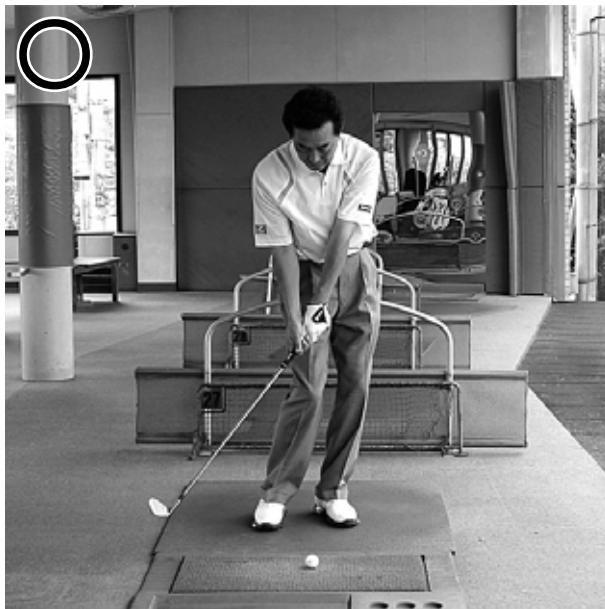


グリップエンドと体との間隔を握りこぶし1個半～2個ぐらい開けることを目安として構える

カリスマプロゴルファーが

あなたの悩みを一発解消

そしてもう1点、「ダウンスウィングから上体が突っ込んで前傾が深くなっていないか」という点もチェックしてみましょう。ダウンスウィングから前傾角度を保とうという意識、あるいはボールをしっかり見ようという意識があると、アドレス時の前傾がインパクト時にさらに深くなって、ネックにボールが当たってしまうことが起こります。そのようにならないためにも、ダウンスウィングからは上体を起こしていくように意識しながらスウィングしてください。



ダウンスウィングで上体を突っ込んでしまうとシャンクの原因になるので、上体を起こし上げることを意識しながらスウィングする