

Q

ここ一番での引っ掛けを防ぐ方法

28歳からゴルフを始めて29年。最近は月2〜3回のラウンドです。一番の悩みはここ一番で打ちに行くと左に引っ掛けが多くOBになったり、ひどいトラブルになりスコアが安定しません(ひどい時はラウンドで4回ぐらいOBが出ます)。ボールに近過ぎて巻き込んでるのか、左肩が最初から左に向いているのか、突っ込んで打っているのか、いろいろチェックしていますがこれだという原因が分かりません。打つタイミングはゆっくりしたスウィングだと言われますが、左を意識し過ぎると腰が引けた力ないスライスボールになります。この症状を治すポイントをいくつかご教示願えましたら幸いです。

PS:こんな欠点がありますので当然スコアも波があり、本年に入り75〜95となんと20打もの差があり悩んでおります。HDCP:11、使用ドライバー:テーラーメイド9.5度、シャフトはRS、アイアンはヤマハのインプレスDブラックです。宜しくお願い致します。

A

真っ直ぐ飛ばそうとし過ぎていると、ここ一番で引っ掛ける可能性が高くなります。よって、普段からやや右に打ち出す練習をしていることが大切です。つまり、フックボールとの組み合わせで軽い「プッシュドロー」を打つということになります。

そこで、ご自身のスウィングを自己分析してみてください。まずスタンスの向きですが、もしターゲットラインに対してスクエアなスタンスを基準にしてボールを真っ直ぐ打ち出す練習をしているのなら、それがここ一番で引っ掛けやすい原因の1つになっています。よって、今後は左足を右足よりも少し下げてオープンスタンス気味にセットしてください。



カリスマプロゴルファーが

あなたの悩みを一発解消

また、フィニッシュでは上半身を回し切るのではなく、下半身を回し切るスウィングに変えてみてください。ただし、「下半身を回し切る」と言っても、腰を積極的に回すと上半身も一緒に回してしまうので、フィニッシュにかけて右ヒザを左ヒザの内側に寄せ切ることで下半身を回しましょう。



フィニッシュにかけて右ヒザを左ヒザの内側に寄せ切ることでスムーズに下半身を回し切ることができる

このようにして、右ヒザを左ヒザに速く寄せてみたり、ややゆっくりと寄せてみたりしながら、ミート率と相性のよいスピードを探してみましょう。