

Q ダフリの克服に重要な4つのステップ

74歳男子、ゴルフ歴32年、ハンデキャップ27(12の時もありましたが)、月4~5回ラウンド(5月~10月)します。

最近特に多いダフリ克服法を教えてください。アイアン・フェアウェイウッド(グリーン周り、フェアウェイ)でここぞと思った時に顕著です。

自己認識としては、右肩が下がる・出る、腕と肩に力が入る・抜けない、スウィングが速い、打ちに行くようです。

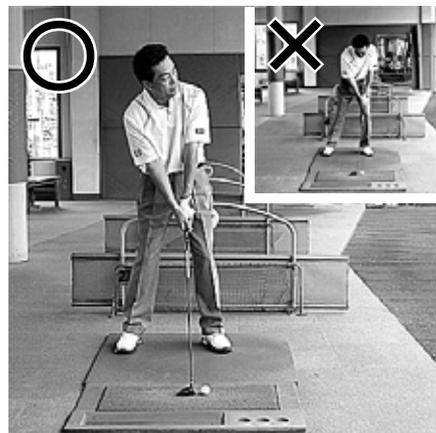
A

ダフリにお悩みとのことですが、ご自身の自己認識から推察すると、上体に力が入って腕主体のスウィングになってしまっているため、軌道がアウトサイドインになり、結果ダフっているようです。また、スウィングスピードも通常より早くなっているかもしれません。

“ここぞ！”と気合いが入る時は、気持ちと一緒に体も緊張してしまうので、失敗したくない時ほど力を抜くようにしましょう。そこで、以下のことを練習やラウンド時に取り組んでみてください。

① 肩や首の力を抜くために、グリップは柔らかく握る。

② 地面のボールばかり意識するのではなく、ボールが飛んでいく様子をしっかりと空中にイメージし、大きく(立ち気味に)構える。



③ 素振りでは、一度フォロースルー側にクラブを振り出してからテークバックをする。こうすることでスウィングの始動を意識することがなくなるため、滑らかな始動ができて打ち急ぎが減る。

④ ボールを飛ばすには、インパクト以降のフォロースルーのヘッドスピードが不可欠である。そこで、練習場などでクラブを逆さまに持って素振りをしてみることで、スウィングのどの段階で音が鳴るかを確認する。テークバックやダウンスウィングでは静かに、フォロースルーでは“ビュン!”と音が鳴るように練習をしよう。

