

Q 正しいアドレスを身に付けて アプローチの成功率を上げる

アプローチで右にプッシュ(飛び出し)することが多いのですが、どのような原因が考えられるでしょうか?自分の意識としては早く左手を左股関節に持っていこうと意識しています。やはり軌道に問題があるのでしょうか?
癖としてはフェースが開き気味でもあります。本当の原因を教えてください。よろしくをお願いします。

A

ボールが右へ飛び出すということは、①「ボールを右に置き過ぎている」、②「アドレスで右を向いて構えている」などの理由により、軌道がずれている可能性があります。

ゴルフスウィングの失敗の半分程度は、アドレスの時点で決まっていると言えます。よって、アプローチショットでもアドレスの仕方に注意しましょう。具体的に言うと、まずスタンスは靴が1足分入る程度に狭くし、グリップの力を一定に保ちます。そして、ボール位置は極端に右足寄りに置き過ぎず、スタンスの中央を基準にします。このように構えたら、左右対称のスウィングを心がけながら振っていきましょう。

また、ご質問者の方はダウンスウィング以降で早く左手を動かすように心がけているそう



靴1足分入るぐらいのスタンス幅の中央にボールをセットし、グリップの力を一定に保ちながら左右対称にスウィングする

ですが、ゴルフスウィングは「振り子運動」を基準としているので、テークバックとフォローが同じテンポに揃うように意識して振ってください。こうすることで、力みが取れて滑らかなスウィングができます。

なお、ウェッジなどはやや開き気味で構えることで、スピンなどは変化しますが、スウィング自体への影響はありません。ただし、前述の通り体を右に向けることはいけませんが、オープンスタンスになり過ぎても毎回フェースの開きが変わってしまう可能性があるのでよくありません。よって、できればスクエアに構える練習を多くするようにしましょう。