

Q アウトサイドインのスウィング軌道を直し、 引っ掛け癖を治す

ドライバーはそこそこの距離は出るのですが、スライスすることが多くそのためバンカーに入ることがあります。アイアンは引っ掛けた感じになり左に行ってしまう。この距離だったらグリーンにのるな・・・という時もグリーン左サイドに外してしまいます。何か修正する方法があるのでしょうか？

A

ドライバーのスライスもアイアンの引っ掛けも、根本的には同じ原因の可能性がありま
す。その原因としては、軌道がアウトサイドインになっていることが考えられます。女性
がドライバーショットをする場合、力強くクラブを振って飛距離も出るのに、インパクトで
フェースが開き、スライスしてしまうことがあります。このようにならないためにも、しっか
りとインパクトでフェースが閉じる練習が必要です。また、軌道がアウトサイドインのまま
だと、アイアンでの引っ掛けの原因になります。

そこで、この両方を修正するドリルを紹介します。まず、スタンスを普段より靴2足分の幅
ほど広めに取り、右足を30センチほど後ろへ引いてください。そして、フィニッシュで右
足が浮かないよう意識しながらボールを打ちます。このような打ち方の場合、しっかりと手
首を返さないと、ボールは真っ直ぐに飛びません。



右足を30センチほど後ろに置いた広めのスタ
ンスを取り、フィニッシュで右足が浮かないよう
に打つ練習を繰り返すことで、アウトサイドイン軌道
を矯正できる

カリスマプロゴルファーが

あなたの悩みを一発解消

この練習を繰り返すことで、アウトサイドインの軌道が修正され、フェースの返るタイミングもつかめるでしょう。また、このドリルでしっかりと真っ直ぐに飛ぶようになったら、スタンスを元に戻して打ってみてください。きっとインパクトの感触が変わるでしょう。