

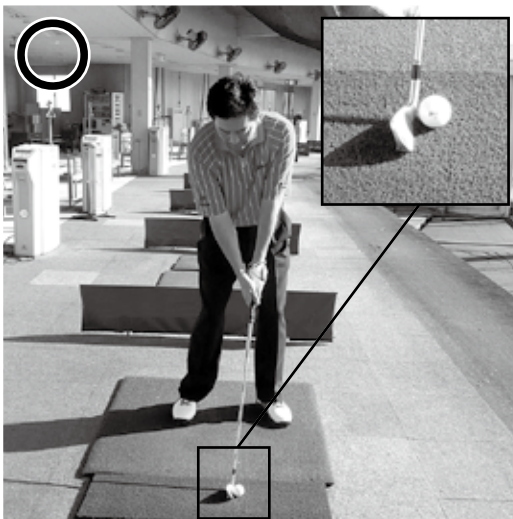
Q

ボールのスイートスポットを的確に捉える
理想的なアドレスとは？

いつも大変お世話になっております。今日の質問はアイアンのことです。ボールのセッティング位置を教えてください。ボールとスタンスの関係は理解しています。ボールとアイアンフェースの位置関係を教えてください。現在はできるだけヒール寄りに置いていますが、コースで実際にヒットしますと、先端に近いところで当たってしまいます。何が原因か研究中です。よろしくお願いします。

A

「アドレスはインパクトの再現」と言われている通り、構えた場所にクラブヘッドが戻るのが理想的なインパクトの形です。これは言い換えると、ドライバーからパターまでの全てのクラブにおいて、ボールがクラブフェースの芯（スイートスポット）にくるように構えることが基準になるということです。また、ボールとクラブヘッドの距離を離さずに構えることも重要です。そのほうがボールとフェースに意識が向くようになるのです。



クラブヘッドの芯にボールが当たるように、あまり距離を離さずにセットして構える

一方、ご質問者の方はトゥに当たる場合が多いためか、意識してヒール寄りに構えているようですが、この構えから芯でボールを打とうとすると、体はわずかながら前後に動くことになります。また、アイアンのヘッドは小さいので、打点が1センチ変わるだけでも球筋は大きく変化しますが、ご質問者の方は先端に当たるということなので、腕が縮む、あるいは上体が起き上がっているなどの可能性があります。



腕が縮んだり上体が起き上がるとインパクトでトゥ寄りに当たってしまう

我々プロも、コースではその日の体調に合わせてボールの位置をトゥ寄りやヒール寄りにずらして構えることがありますが、練習場では基準となる“芯と芯を合わせる”構え方に戻しています。よって、特に練習では、常にクラブヘッドやボールの芯を強く意識してスウィングしてください。