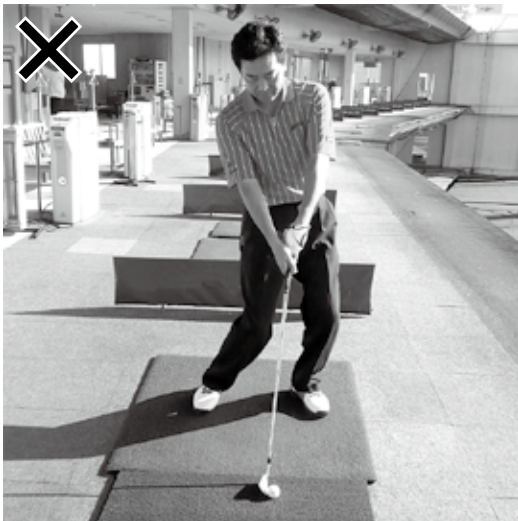


Q フェースのトゥ側にボールが当たるのを防ぐためには？

アイアンもウッドも同様ですが、どうしてもフェースのトゥ側にボールが当たってしまいます。更正方法をご指導ください。

A

インパクトでフェースのトゥ側にボールが当たるのは、アドレスの位置よりも体がボールから遠くなり、グリップ位置が変わってしまうことが原因です。グリップ位置が変わる原因としては、体が伸び上がってしまう、インパクトでかかと体重になってしまう、コックが伸びてしまうなどいくつか挙げられますが、ご質問者の方の場合はインパクト時のグリップがアドレス時よりも高くなっているのではないのでしょうか。



アドレス時よりインパクト時のほうがグリップが高くなってしまうと、インパクトでボールがフェースのトゥ側に当たる

また、しっかりとしたコックを作り、アドレス時にシャフトと手首にできた角度をインパクトでも保つようにすることも重要です。

そこで、その練習方法として、アドレス時に手首だけを動かして、手首とクラブが90度になるようにコックを先に作ってから、スイングを始める方法があります。

また、練習でどなたかに協力してもらえるようなら、アドレス時のグリップの少し上に、ヘッドカバーなどの柔らかい障害物をたらし支えてもらい、その障害物に当たらないようにゆっくりとスウィングする練習方法もあります。この時、グリップ位置が高くなると当たってしまうので、グリップ位置を変えないように意識しながら練習してください。インパクトで体が伸び上がらないように、しっかりと左足に体重を移動させることがポイントです。体重がかかると移るのが早いと、体が伸び上がってしまうので気を付けましょう。