

入射角を修正し、飛ばせるドローに矯正する

ドライバーについて最近、ドライバーショットの弾道が低くて高い球が出ません。さらに100ヤード付近で急激にフックしてしまい、距離も出ません。この状態になる前には、それなりに高い球は出ていましたが、ストレートスライスまたはプッシュアウトの弾道が多く、それを修正しようとしていたらこんな状態になってしまいました。

修正しようと意識してやっていたのは、

- 1. 体重が右に残ることが多いので左への体重移動を意識した。
- 2. グリップをインターロックからオーバーラッピングにして、フックグリップ にした。
- 3. トップをコンパクトにするように意識した。
- 4. 体が起きるのが早い(球を最後まで見ていない)ので、できるだけインパクト の瞬間まで球を見るようにしている。

等です。自分では、

- 1. 体の捻転が足りず手打ちになっている。
- 2. スウィングがフラット過ぎる(インサイドに引き過ぎる)。
- 3. アドレス・グリップが間違っている。

と考えているのですが、何かアドバイスがあればお願いします。



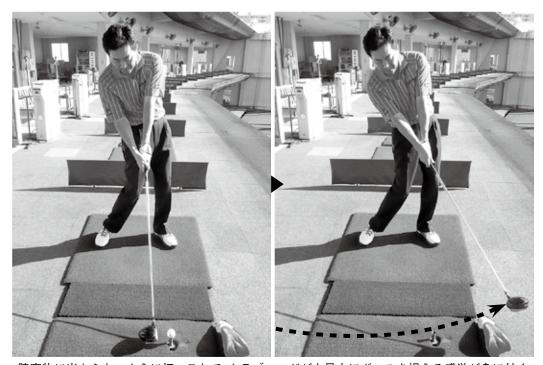
自身の分析から考えると、修正が少し行き過ぎてしまったようです。原因としては、

- ① 入射角が上から入り過ぎる(ダウンブロー)。
- ② アウトサイドイン軌道になっている。
- ③ インパクトで急激にフェースが返る。
- ④ 上体の前傾角度が崩れる。

あなたの悩みを一発解消

その中でも、修正したフックグリップが極端になっているのではないでしょうか(③の要因)。また、ドライバーのインパクトは、スウィングの最下点を過ぎ、緩やかに上昇するところでインパクトするのが低弾道にならずに理想的です(①の要因)。

そこで、入射角を修正するドリルをご紹介します。まず、ボールの30~40センチ前方に障害物(丸めたタオルやヘッドカバーなど間違えて打っても安全なもの)を置いてください。そして、この障害物に当たらないようにボールを打ちます。この時、入射角が上から入り過ぎると、クラブヘッドが障害物に当たってしまいます。逆に、入射角が浅く(アセンディングブロー)なるように手首の角度を開放しながら振ることで、正しいフェースターンができるようになります。



障害物に当たらないように打つことで、クラブヘッドが上昇中にボールを捉える感覚が身に付く