

Q

シャンク防止に必要な3つの考え方

初めまして、いつも参考にさせて頂いております。最近ショートアイアンでシャンクが出るようになりました。ボールとの距離が問題なのか、ボールの位置が問題なのか分かりません。どうすればよいか教えてもらえないでしょうか。よろしくお願いします。

A

ご質問者の方の場合、アドレスの構え方やボール位置などが複合的にスウィング軌道を崩していると考えられます。シャンクの場合、ヘッド軌道がアウトサイドインになっていると考えられるので、ボールから遠く離れたりボール位置を変えるだけではなかなか解決できません。

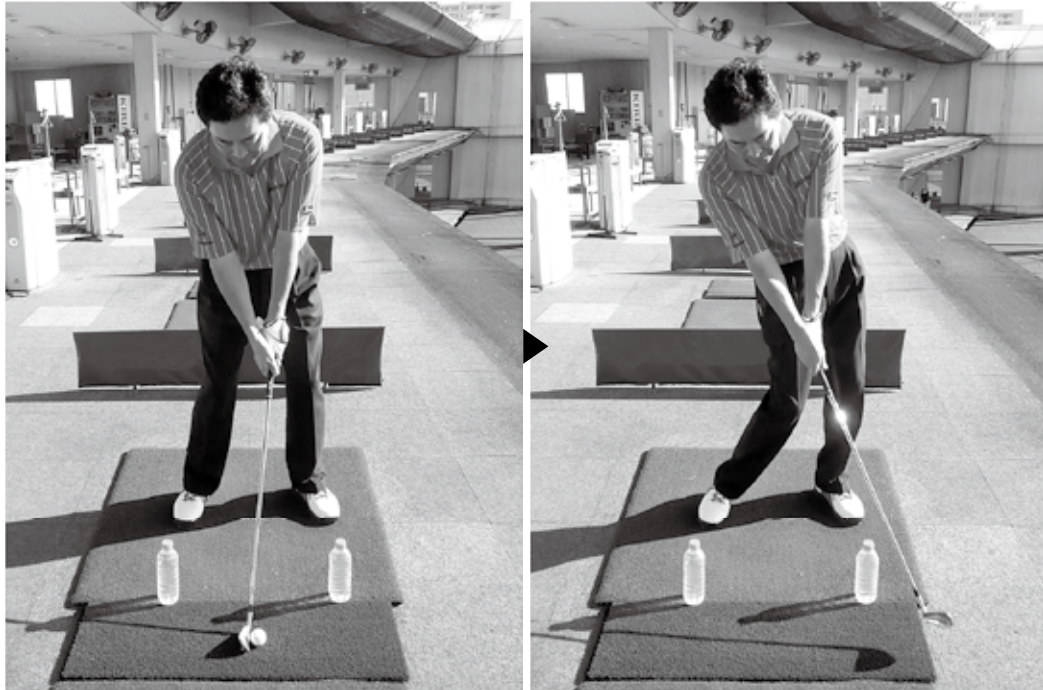
そこで、まず下記のポイントをチェックしてみてください。

- ① グリップは極端なストロンググリップやウィークグリップになっていないか。
- ② アドレスでの手の位置がハンドファーストになり過ぎていないか。
- ③ アドレスでの前傾が浅過ぎないか。

そして、理想的なインサイドイン軌道に近付けるために、次のような練習ドリルを取り入れてみましょう。

- ① 低い障害物(500mlのペットボトルやティーアップしたボールなどの高さが15～20センチ程度のもの)となるものを2つ用意する。
- ② ボールとスタンスの間に障害物を置く。
- ③ 障害物は、ボールを中心に1メートル程度離して2つ置く。
- ④ テークバック、フォロースルー、そのどちらでもクラブが障害物に当たらないようにスウィングをする。

カリスマプロゴルファーが
あなたの悩みを一発解消



障害物に当たらないようにテークバックとフォロースルーをすることで、インサイドイン軌道のイメージが身に付く

このように、ゴルフスウィングは、円を描きながら動く「振り子運動」とイメージしながら、練習に取り組んでみてください。