

Q

振り遅れによるシャンクを防ぐ効果的な練習とは？

初めまして、日頃プロからのメールを楽しみにしています。1件ご質問させてください。

◎ 7～9アイアンがどうしても振り遅れます。グリップが先行してシャンクになってしまいます。ヒントを頂ければ幸いです。61以上はUTを使用しています。Y字アドレスでU字スウィングイメージで振っています。

スウィングイメージ：

福島晃子プロのイメージを真似てます。右手主導で打てませんが・・・。

アイアンイップスになりそうです。アドバイスを頂ければ幸いです。

A

「シャンク」という現象は、クラブフェースのネック寄りにボールが当たり、球が右に飛び出す現象です。ネック寄りにボールが当たってしまう原因は、手や腰、または足などが前方へ（ボールに近づく方向へ）ずれてしまうために起こります。これを矯正する練習方法としては、障害物（ティーなど）を置いて練習することをおすすめします。障害物に当たらないようにボールだけを打つことにより、体の動きに変化が現れるのです。

それでは、その練習方法を具体的に説明します。まず通常のボール位置にボールを置き、その外側のアドレスした際ギリギリ触れない程度の位置に障害物を置きます。練習場だったら、ゴムティーの内側にボールをセットするのが一番簡単でしょう。このようにセットしたら通常通りにスウィングするのですが、この時、もしシャンクしている場合は、ティーに当たってしまいます。ボールのみを打てるようになるまで繰り返し練習をしてください。



また、グリップの力を抜いて、左右対称のスウィングテンポになるように心がけることも大切です。テークバックとフォロースルーが同じテンポに揃うように振ると、力みが取れて滑らかなスウィングができます。さらに、失敗を思い出した時ほど、肩の力を抜くように深呼吸をしてみるのも効果的です。

カリスマプロゴルファーが

あなたの悩みを一発解消

また、グリップの力を抜いて、左右対称のスウィングテンポになるように心がけることも大切です。テークバックとフォロースルーが同じテンポに揃うように振ると、力みが取れて滑らかなスウィングができます。さらに、失敗を思い出した時ほど、肩の力を抜くように深呼吸をしてみるのも効果的です。