

Q

体重移動不足を解消して
フェアウェイウッドのトップをなくす

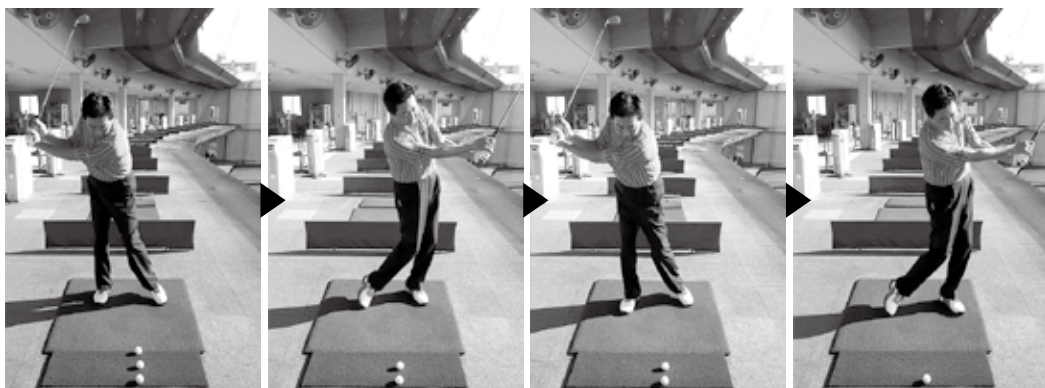
スウィングのノウハウを教えてくださいありがとうございます。やっと、ドライバーショットがストレートの球筋で安定してきました。それと同時に、フェアウェイウッドが頻繁にトップするようになりました。体重移動が足りないのでしょうか。ボールの位置は左足かかとです。アドバイスをお願いします。

A

フェアウェイウッドがトップしやすいとのことですが、体重移動の不足、あるいはコックのリリースが早い、もしくは両方の可能性があります。

フェアウェイウッドは、ドライバーと違って地面にあるボールを打つので、軌道は若干横から打つようなイメージになります。ご質問では、ドライバーではストレートの弾道が出ているということなので、バックスウィング時の右への体重移動は問題ないでしょう。しかし、インパクトでは右体重でもある程度打てるドライバーと違い、フェアウェイウッドの場合は左への体重移動をもっと積極的に行ない、アイアンに近いイメージで振らないといけません。

そこで、体重移動の感覚を覚えるのに有効な練習として、ボールを縦に3つほど置き、片足ずつステップを踏むように連続して打ってみてください。特に、左への体重移動を意識し、下半身の左への回転をしっかりと行なうようにしましょう。



ステップを踏むように3球連続で打つことで体重移動の感覚が身に付く

カリスマプロゴルファーが

あなたの悩みを一発解消

また同時に、手首のリリースをアイアンと同じイメージで行なってください。そして、フォロースルーはドライバーのように上に上がるよりも、少しですが低く遠くへクラブヘッドが出ていく感覚で振ってください。このドリルで、体重移動とリリースの両方に変化が現れるはずですので、ぜひ取り組んでみてください。