

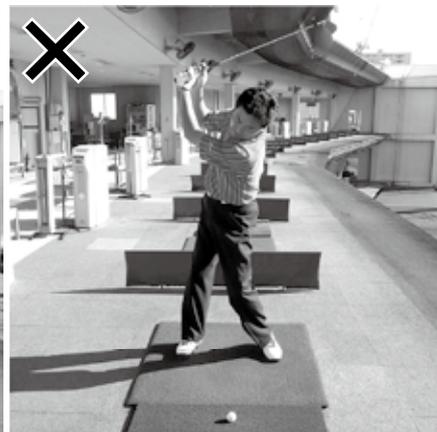
Q 疲労時のダフりを防ぐための対策とは？

今日はいつもご指導ありがとうございます。プロの教えを自分なりに解釈して日頃より努力しています。さて私も疲れてくるとスライスがよく出るとダフりが増えます。この対策をご指導願います。

A

球が曲がったりダフってしまう原因は、クラブを上げた時の軌道と下ろした時の軌道がずれてしまうことにあります。特にスライスの場合は、上げた時の軌道よりもクラブヘッドが外側を通過して軌道がアウトサイドインになってしまった時に起こりやすいです。その傾向は、ラウンド後半などで疲れてきて下半身の抑えが効かなくなった時に特に多く見られます。よって、そんな時は大きなスウィングではなく、コンパクトで正確なインパクトをすることを心がけましょう。

また、疲れてくるとテークバックで右腰が開き、右への体重移動が不足しがちになるので、しっかりと右足に体重をのせて、左肩を捻ることを意識しましょう。そして、しっかりとコックを使ってコンパクトなトップオブスウィングを作ってください。右への体重移動が足りない場合、上半身がのけぞるようになり左へ倒れて、胸が斜め上を向いてしまいます。こうならないためにも、胸がしっかりと下を向いた状態を作り、ダウンスウィングからはしっかりと左足を踏み込むように切り返しましょう。



バックスウィングではしっかり右に体重移動させ、振り下ろす時に同じ軌道を通るように意識する

カリスマプロゴルファーが

あなたの悩みを一発解消

さらに、ラウンド中に腰を回したり腿を伸ばすストレッチなども取り入れると、疲労軽減につながりますので、取り入れてみてください。