

## Q クラブを替えたことで ダフリやシャンクが続出するようになった

助けてください。10年近く軽量のマックテックアイアン(NV 3)を使っていたが、とある人のすすめで昨年夏からゼクシオのインパクトパワーに変えたら、ダフリやシャンク続出で20年間のスコアに戻ってしまい、大悩みです。2年前まではスコア85~93ぐらいでした。練習場ではそこそこ打てますが、5番で180ヤード、8番で135ヤード。ですが、コースではトップやダフリでバラバラです。ハンデ19、58歳、ゴルフ歴20年。よろしくこの悩みを解決してください。スコアを見る度に落ち込んでいます。今年中にハンデ13が目標です。

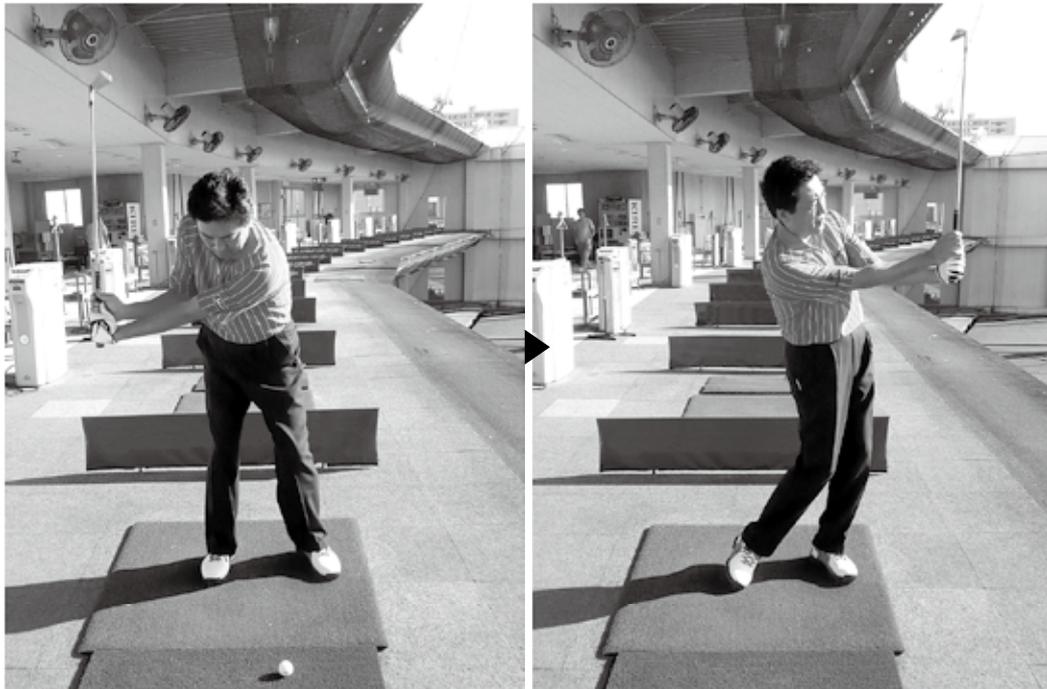
## A

クラブを変えると慣れるまでに非常に時間がかかります。プロでもほんの些細な変更で、大きくスウィングイメージが変わるのです。

今回のご相談で気になるのは、5番アイアンと8番アイアンの飛距離の差が開き過ぎている点です。5番アイアンで180ヤードの場合、8番アイアンで150ヤード程度を目安に打たないと、番手間の距離が埋まりません。ただし、番手間の飛距離の差があることを考えると、アイアンの変更により、元来のスウィングの問題点が大きくなったとも考えられます。

そこで、スウィングを見直す練習方法として、「ハーフスウィング」を行なってみてください。「ハーフスウィング」は、バックスウィング、フィニッシュ共に、グリップが肩より上に上がらないぐらいコンパクトにスウィングします。なお、この時のコックの角度は、バックスウィング、フィニッシュ共に90度になるように気を付けてください。また、使用クラブは8番アイアンがよいでしょう。このように、コンパクトなスウィングを繰り返すことで、正しいフェースターンが身に付き、入射角も安定します。これは実際にやってみると大きなスウィングになりやすいので、誰かに腕の高さをチェックしてもらおうとよいです。

カリスマプロゴルファーが  
あなたの悩みを一発解消



バックスウィング、フィニッシュ共に腰の高さまで手を振り上げるハーフスウィングで、スウィング動作を矯正しよう

このドリルでボールを芯で捉えて真っ直ぐ飛ぶようになってからフルスウィングをすると、スウィング軌道も安定し、新しいアイアンでのミスも減るでしょう。