

【練習メニュー5】

●「スクエア・スタンスでのバンカー」

「バンカーショットだからといって、無理にいつもと違うスタンスで打つ必要は無い」と米田プロは言います。

バンカーからショットをするとき、あなたはどんなことを考えていますか？

「体の向きやフェースの向きを変えて、いつもと違うショットをしなければならない」といった、苦手意識をお持ちでは無いでしょうか。

バンカーではなれないショットを打つことが、結果的にプレッシャーとなって、スコアアップの妨げになっているなら、いつもと同じスクエア・スタンス、アプローチで使用する番手で打ってみて、アイアンの番手や、スタンスを変えなくてもバンカーから上手に脱出することが出来るという体験をしてみてください。

【練習方法】

バンカーの中にボールが入った場合は、ピッチングウェッジ、サンドウェッジ等、アプローチで使用する番手を使い、いつもと同じようなスクエア・スタンスでバンカーショットを放ちます。



ポイント

ボールがバンカーの中にあるがということを忘れて、通常のアプローチショットのように構え、ボールの手前をわざと少しダフらせて打ちます。