

セルフプレーの気持ちいいラウンド術

51
2012 No.17
380yen

UTのシャフトは
スチール?
カーボン?

WEEKLY
GOLF DIGEST

ゴルフ

ダイジェスト

May, 2012 Volume 47
Number 17

100Y以内は手で
ボールを投げるように振る

本番のドキドキを
ワクワクに変える
方法があります

スライスでも
ここまで飛距離が
のばせます



ギューンと伸びてピタッと止まる
ハンズドラフアーस्टの
アイアシン

マスターズ
勝負を決めた
B・ウトソンの超フック
を打ってみた

100Y以内の

手で投げるように
ウェッジを打ちたい

絶対距離感を 磨こう!

プロや上級者がピンに寄せてくるのは
見た目通りの距離に打てる
「絶対距離感」を持っているからだ。
その感覚を磨く秘訣とは?

論理的思考を司る

左脳

読み書きや計算処理、
データ分析や一般常識
など、物事を論理的に
思考する分野を司る。

感覚的思考を司る

右脳

創造性や直感力、空間
認識、音楽、芸術など、
イメージーションを働
かせる分野を司る。

絶対距離感を
磨くためには
こっちを鍛える!



「この振り幅なら
何ヤード」という
ような考え方は、
絶対距離感
身に付かない



解説/桐林宏光

さりばやしひろみ。日本女子プロゴルフ協会ティーチングプロA級。メンタルスキルとテクニカルスキルを融合した独自のレッスンプログラムによって、より効果的なゴルフアワーの上達をサポートしている。

ボールを投げるとき 振り幅は考えない

たとえば、手でボールを投げるとき、目標まで何メートルまで手を上げようとか、このくらいの振り幅なら何メートル飛ばせるぞ、などと考えるながら投げる人はいません。誰もが、見たまま、感じたままの感覚に任せて、ボールを投じているはずで、ゴルフもこれと同じ。ピンまで20

ヤードから8時から4時までの振り幅で振る、といった左脳の思考に頼っているうちは、本当の距離感には付かないのです。

もちろん、初心者や初級者には、振り幅で打ち分ける方法が有効な場合もあります。けれども、より上を目指すのであれば、人間が本来持っている。このくらい。とか。こんな感じ。という右脳のイメージーションによって距離を打ち分ける絶対距離感を磨くことが大切です。プロや上級者は、この右脳を使った絶対距離感を持っているからこそ、見たままの距離をピタッと寄せることができるのです。

では、次ページから具体的な方法を説明しましょう。

両手で
スウィング

右手1本のスウィングができれば、そこにそっと左手を添えて素振りする。距離感が宿る右手の感覚を意識するのがポイント。

体の回転を
止めないで
スウィング
しよう

ボールを目標に向かって正確に投げようとするれば、自然に体は目標方向に向くはず。アプローチも同じで、体の回転を止めずに振ることが距離感のアップにつながる。アプローチというと体を止めて腕を振るものだと思っている人が多いが、体の回転を止めてしまうと距離感が出ないので注意したい。



体を止めて手先だけで振ると、距離感が出ない

手で投げよう
スウィングしよう

距離感^①は
右腕の中に眠っている

絶対距離感を磨くには、ゴルフファ
ーが本来持っている距離感の^②勘^③を
呼び覚ますことが大切です。そのた
めに、3つの練習をしてみましょう。

まず最初は、下手投げでボールを
投げる練習です。ゴルフと同じよう
にアドレスしたら、利き手（右手）
にボールを持ち、体の左に向かって
やさしくトスする意識でボールを投
げます。大切なのは、目標をしっか
り見て、相手にボールを「はい、ど
うぞ」とやさしく届けるように投げ
ること。そうすれば、アプローチが
苦手な人でも、ある程度、狙ったと
ころに投げるができるはずですよ。
次に、利き手（右手）1本でウェ
ッジを持って、目標を見ながら素振
りします。このとき大切なのは、ボ
ールを打とうとするのではなく、ボ
ールを投げる、運ぶというイメージ
で振ることです。右腕とクラブを一
体化させたら、クラブの重さを感じ
ながらスウィングします。そして、
フィニッシュでは胸を目標に向け、
体の回転を止めないようにしてくだ
さい。慣れてきたら、右手1本のまま

SWING
1

右手で ボールを投げる

まずは、アプローチの構えをして、右手（利き手）でボールを投げる。見たまま、感じたままの距離を投げるのが大切だ。



**目標を見ないと
距離感が出ない**

目標を見ないでボールを投げると、距離感を出しにくくなる。

SWING
2

右手1本で スウィング

下手投げでボールを投げる感じがつかめたら、目標を見ながら右手1本で素振りする。できるだけボールを投げるときと同じ感覚で振ろう。



**クラブを手の一部
としてイメージする**

自分の腕が長く伸びて、その先にフェースという手のひらがあるようなイメージを持つことが大切。

POINT

**好きな相手に向かって
球をトスする感覚だ**



好きな相手がピンのところにいると思えば、相手に球が強くぶつからないように、やさしく打つはず。そっとトスする、そんな感覚が大切だ。

ボールを打つのもいいでしょう。最後に、両手でクラブを持ってスウィングします。このときも目標を見ながら、ボールをやさしくトスするように振っていきまます。右手に宿る距離感を磨くのが目的なので、右手1本の素振りにそっと左手を添える感じでスウィングしてください。この3つのスウィングを繰り返し練習することで、利き手の感性を生かせるようになり、手で投げるようにアプローチする感覚が身に付いてくるでしょう。

絶対距離感がアツプする ボールを見ないで打つと

ボールを見ず
目標を見ながら
スウィングすると
本物の距離感が
身に付くんです!



- 4 ボールを見ないで球を打ち
- 5 目標に寄せていく



- 4 ボールを見ないで球を打ち
- 5 目標に寄せようとする

ボールを見るから
当てようとする

では、絶対距離感をアツプさせるために効果的な2つのドリルを紹介しましょう。

まずひとつめは、目標を見たままボールを打つドリルです。使用するクラブはウェッジ。アドレスで目標を見たら、顔を目標に向けたままボールを打ちます。目標を見ながら打つことで、手でボールを投げる感覚に近づけるのです。また、目標を見ながら打つと、フォロースルーのクラブの軌道が限定されて、体の向きやクラブの軌道がよくなり、出球の方向と高さが揃うという効果もあります。短い距離から始め、慣れてきたら徐々に距離を伸ばして、40、60ヤードくらいまで打つてみましょう。

それができたら、次は目をつぶってボールを打つドリルに挑戦してください。まず、目を開けてセットアップして、目標までの距離と景色をしっかりと頭に焼き付けます。それから目を閉じ、頭の中に焼き付けた目標の残像に向かって打っていくのです。このときも、「はい、バックアップ」と相手にボールをやさしくトスする

DRILL
1**目標を見たまま
スイングする**

ボールを投げるときと同様に、目標を見ながら打つ。自分が見たままの反応に任せることで、手で投げる感覚に近づける効果がある。



はじめは少しティアップするとい



1 ヘッドをボールの位置にセットする



2 目線を目標に向ける



3 目標を見たままスイング

DRILL
2**目をつぶって
スイングする**

目標までの景色を頭に焼き付けてから、目をつぶってボールを打つ。頭の中の残像に向かって打つことで、絶対距離感がアップする。



1 目標を見て景色を頭に焼き付ける



2 景色を思い浮かべながら目をつぶる



3 目をつぶったままスイング

POINT

- 1 目標を見ながら1球打つ
- 2 目をつぶって1球打つ
- 3 いつもどおりに1球打つ



3パターンの練習を続けることで、通常のスイングに絶対距離感が反映される

ここは目を開けています

ここから目を閉じてください

感覚で振ることが大切です。最初のうちは、どちらのドリルもボールに当たりやすいように少しティアップして行います。ボールを打つというよりも、右手でボールを「運ぶ」「投げる」イメージでスイングするようにしてください。

あとは、この2つのドリルで磨いた距離感を通常のアプローチに生かしていけばいいのですが、ボールを見て構えた瞬間、距離感が消えやすいのも事実。そこで、「目標を見たまま寄せる」、「目をつぶって寄せる」、「普通に寄せる」という練習を1球ずつ繰り返し行うといいでしょう。こうすることで、絶対距離感を通常のアプローチでも発揮できるようになるはずです。