

松山英樹
史上初の
ルーキー賞金王
決定か!?

週刊パーゴルフ



the PARTner for GOLFers

Par golf

12 | 3
Weekly
Magazine
2013 vol.46
380yen

飛び系アイアンが
武器になる

アプローチは
ピッチエンドラン
だけでいい

どうして
ルーク・ドナルドの
スイングはブレないの?

ラウンドへ行きたくなる
ゴルフな車を徹底比較

ダボ以上を
打たないゴルフ
できていますか?

ズバズバと
100切り
これが正解です!

Special Feature

Break

100

特集
ズバツと
100切り
これが
正解です!
その2

普段90台でラウンドしている。
でもちよつと調子を乱すと
すぐ3桁のスコアになってしまう。
もう早くそんなゴルフから
卒業したいというあなたへ、
必読の手ほどきをどうぞ。

ミスの
連発を
食い止める!

100たたきしないための

ラウンド要所

小達敏昭の
ラウンドレッスンを
受ける古屋さん母子

スタンスより
肩のラインを
スクエアに

古屋達之さん

1981年生まれ、会社経営。ハンディキャップ18。「打球が曲がって、よく100以上たたきます」

古屋洋子さん

将之氏、達之氏の母。ハンディキャップ17。「最近100までいきませんが、それでもたまに……」

古屋将之さん

1974年生まれ、医師。ハンディキャップ13。「平均スコア80台後半ですが、油断すると危ないです」

取材・トーナメント・フジテレビ
取材協力・紫CCすみれC(千葉県)
原稿協力・安藤真澄

100たたきしなないためのラウンド要所

大崩れを防ぐ

三 大心得

100切りを目指すのなら、逆にスコアを追いかけてはいけないという小達。目の前の一打に集中することが肝心だ。

淡々とプレーせよ

ミスショットしたからといってクヨクヨしたり落ち込んだりしない。反対に、いいショットが打てても調子に乗らない。18ホール中、常に平常心を保つことを心がけてプレーすれば、おのずと納得のスコアもついてくる。

むちやをしなない

このクラブで狙いどおり打てるかどうか!? そう迷っている時点で、まずミスするのは確実。もしかして、はないものと思い、自分の実力に見合った70パーセント以上の成功率が期待できる攻め方をチョイスしよう。

迷わず振り切る

どうやって打とう、どこに気をつけて打とう、などはすべてアドレスに入る前に整理しておく。いざ、ボールを目の前にして構えたら、もう結果を恐れない。スイングリズムを大切に、自分を信じて振り抜くだけだ。

指導



小達敏昭

おだて・としあき／1968年1月8日生まれ、東京都出身。91年プロ転向、ツアー通算2勝。レギュラーツアー活躍時は飛ばし屋として鳴らす。2004年に小達敏昭銀座ゴルフクリニック(東京都中央区)を開校。これまで老若男女、レベルを問わず1000人以上のゴルファーにレッスン。Sヤード所属



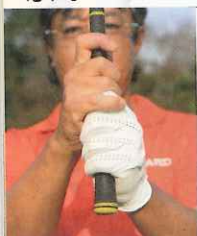
この特集動画がParOn.のレッスンカテゴリ(<http://www.pargolf.co.jp/lesson/>)内でご覧いただけます(Pargolf Members限定)。サイトにアクセスしてPargolf Members登録(無料)をすれば、パソコンやスマホ、タブレットPCなどで接続可能です!

OBの連発を防ぐ特効薬

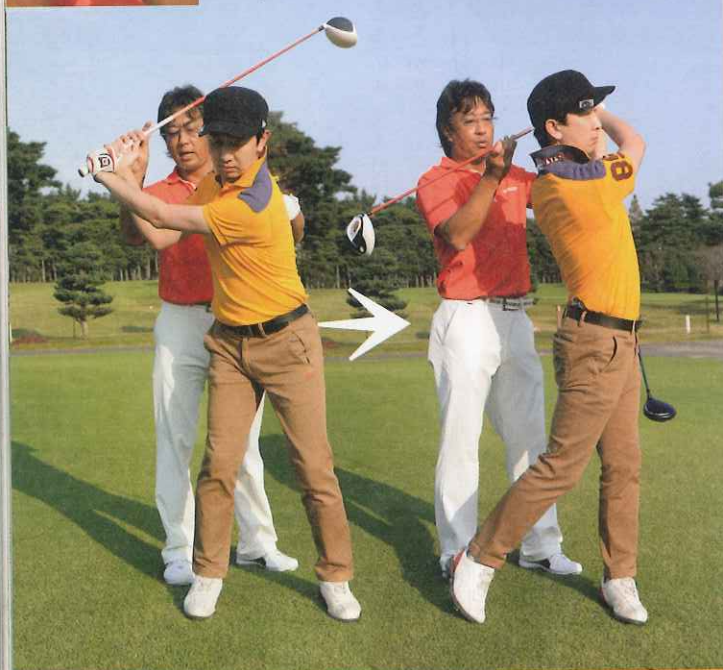
グリップを

短く握って打つ

3割程度の力加減
で柔らかく握ることを
忘れない



コンパクトな振り幅で/



トップは高く振り上げずに、
両ヒジの位置を低く収める

フィニッシュでも両ヒジを低
いポジションにキープ

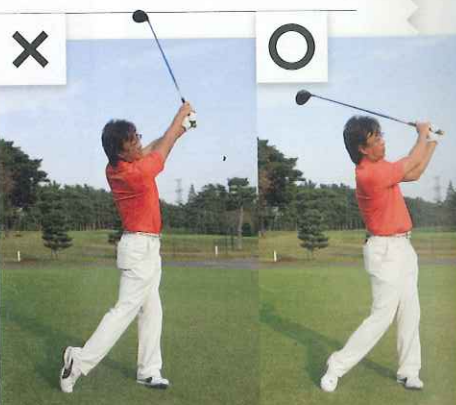
柔らかく握って
コンパクトな
スイングが必須

ドライバーの方向性を高める
には、通常よりグリップを1イ
ンチ（約2・5センチ）余らせ
て握って打つのが一番手っ取り
早い方法です。しかし、グリッ

プを強く握って腕や肩に力を入
れたり、手だけでボールにヘッ
ドを当てにくい打ち方になって
は意味がありません。かえって
打球を曲げてOBを増やすでし
よう。グリップを握る力はMA
Xの30パーセント程度に。トッ
プ、フィニッシュともに、両ヒ
ジの位置を低く抑えて、コンパ
クトに振ることが大切です。

5番アイアン感覚で

特にフィニッシュが大きくならぬように要注意。短く握ってもドライバーとなると、ましてやティアップしたボールを打つとなると、ついつい大きく振り上げたくなるものです。実際にボールを打つときはフォローで手元の高さを決めておき、そこに収めることを意識するといいでしょう。全体の力感としては、5番アイアンを手にしてスイングするくらいがベストです。



×
ついついフォローを大きく出しがちなので要注意

○
手元の高さを決めておき、そこに収めるようにするとい

アプローチで寄せるコツ

ヘッドを低く引いて 低く出す

【写真A】

棒に当てずに打つ

ボールの10センチ後ろ、
写真の高さに棒を添え
てもらう



**アドレス時から
常に左肩を低い
位置にキープする**

グリーン周りのアプローチを安定させるには、インパクトゾーンでいかにヘッドを低く動かせるかにかかっています。それには構えたときから打ち終える



棒に当てないことで、ヘ
ッドを低く入れて打つ感
覚が養える

まで、常に左肩を低い位置にキープするのがポイントです。

アドレスの段階から、左肩を下げ気味に。ダウンスイングからインパクトでも一瞬たりとも上がらぬように、左肩を低い位置で回すようにしましょう。そうすればミスの許容範囲も広がり、大抵の状況からそこそこ寄せていけるようになります。

ヘッドを低く動かす＝左肩を低く動かすには、棒なりクラブなりを低い位置に添えてもらい、それにクラブを当てずに打つ練習が最適です。

【写真A】ではヘッドが急角度で下りてこないようにボールの後方10センチ辺りにクラブを添えています。その後は【写真B】のように、ボールの10センチ先に添えます。これでインパクト以降、ヘッドを低く長く動かして、フェースにボールを乗せて打つ感覚が得られます。

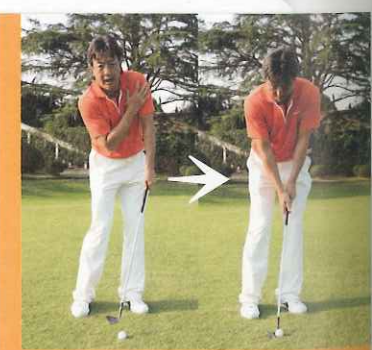
【写真B】



←ボールの10センチ先にも

棒に当てないことで、インパクトゾーンを長くして打てる

棒を添えるドリルで



左肩を上げない

アドレスの段階から左肩を少し下げ気味にしておくといい