

「メイトリスト915」も打ったぞ! どこよりも早く「試打速報」

平成26年11月21日発行
(9月20日発売・毎月21日発行)
昭和37年2月15日第3種郵便物認可
第54巻第11号

GOLF

DIGEST

GOLF
NEW
BASIC

11
2014

ここを真似よう!
「キロイ、松山英樹の
とき「ボディターン」

女子プロの肉体に迫る!
2弾 乙女の「ふくらはぎ」

プロ VS ハンディ②⑩
「ウェッジ」の使い分け

「またペチャだ…」
「うして「先っぽ」に
「当たるの?」

「しなり」を
生かせば
もっと飛ぶ!

使えていますか?

シャフトのチカラ
今すぐ20ヤード
アップ!

「ティ」で飛距離が
伸びるなんて…
実験結果にビックリ!

取り外しOK 保存版

編集部の
厳選! 評価「特A」
買っていい!
アイアン
打感がよくて「2番手アップ」

Rory McIlroy

みんなの「パソコン」「スマホ」でも
お楽しみください!

ゴルフダイジェスト

みんなのゴルフダイジェスト 検索

No.1417

井上清美
50歳 会社員

ゴルフ歴=25年
ベストスコア=73
グレートコース=85
ラウンド回数=2回/月
練習回数=2回/週
身長・体重=173cm・65kg
ドライバー飛距離=240m
7番アイアン飛距離=150m
好きなクラブ=ウェッジ
スポーツ歴=野球
応援しているプロ=宮里藍
師匠=シングルになって競技ゴルフに挑戦する人

私のテーマ

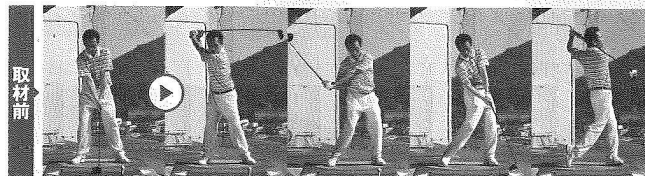
球筋をドローから フェードに変えたい

今までフックを持ち球にしていたんですが、最近、チーピンを連発したり、大きなミスが出るようになりました。友人にフェードのほうが安全、と言われ、持ち球をフェードに変えたいのですが、上手く打てません。

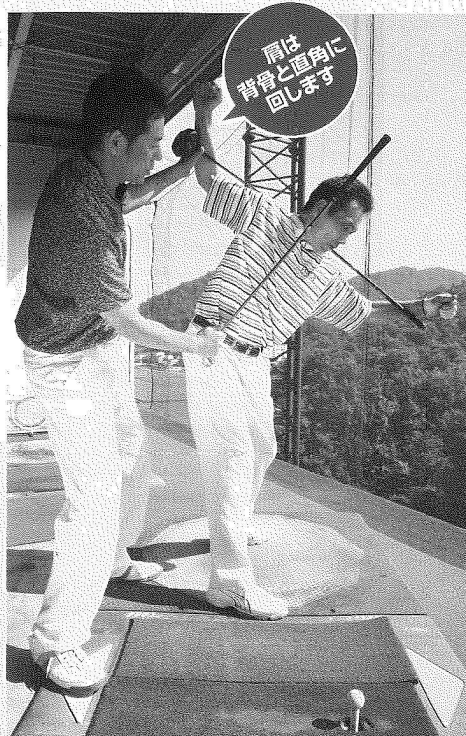


先生は 小池丈晴プロ

Takeharu Koike
67年生まれ、群馬県出身。「小池勉昭銀座ゴルフクリニック」インストラクター。おわたスポーツアカデミーゴルフ部代表としてジュニア育成に取り組む。エスヤード所属



アドレスで右足に体重を寄せ、アッパーに振る構え(1コマ目)。ダウンスウィングで体を左にスライドさせ、クラブを遅らせてフェースを開こうとしている(3コマ目)。インパクトでは体の左サイドが伸び、右サイドが下がっている(4コマ目)



取材前は肩を地面に水平に回していたが、それだと右肩が低くなり、クラブをアッパーに振りやすくなる。ダウンブロー感覚でフェードを打つには、トップで右肩を高くする。そのためには両肩を軸に対して直角に回すようにする

【記者】 右への体重移動で肩を深く入れてます
【プロ】 右に動かずに左肩を下げて回すんです

【アドレス】 できるだけ肩を平行にして構える



右肩をあまり下げず、肩のラインを地面とできるだけ平行にセット。右肩は、右手が左手より下を握る分だけ、ごくわずかな程度

【トップ】

右肩の位置を左肩より高くする

トップの右肩の位置が低いからアッパーになる。ダウンブロー感覚で振るには、右肩の位置を高く、クラブをアップライトに上げる

Point

右肩を真後ろに引き肩甲骨を“寄せる”

右肩の後ろ側を、左腰の後ろ側に近づけるイメージで、左右の肩甲骨を寄せる。右肩を真後ろに引き感じになり、体がその場で回る

Point

プレーンと同じ角度で腰を斜めに回転

へそが目標と正対したら、左右の腰は同じ高さで地面と水平。それまではダウンブローの軌道をなぞるように、右腰が高い状態を保って斜めに回転させる

LIVE TALK

トップで右肩が下がってる!?!
今まで気にしたことがなかった!

井上 フェードを持ち球にしたいのですが、上手く打てません。
小池 インパクトでボールを下からあおって打て、へそが空を向いていきます。シャフトを寝かせて下ろしてきて、体の回転を止めて打つのは、典型的なフック型のスウィング。それだと、フェードを打とうとしてもなかなか難しいですね。
井上 フェースを開こうと、ヘッドを遅らせることだけ考えてました。小池 井上さんは、体の右サイドが下がります。フェードを打つのは、逆の体の右サイドを高く保って、ややダウンブローのイメージでクラブを振らないと。
井上 確かに、右サイドを下けるとアッパーにしか振れません。右サイドを高くすると……ダウンブローのイメージが出ますね。
小池 クラブが立つて、ヘッドが少し外から下る感じがするでしょ。井上 ヘッドのターンの感じがよくなり、フェードになりますね!

右足を椅子に乗せて打つ
ダウンブローの軌道がわかった!



なかなかダウンブローのイメージがつかめない井上さん。そこで、右足を椅子に乗せてボールを打つことに。すると「だんだん右サイドを下げていくとダウンブローに打つ感覚がわかってきた」(石井さん)。軽いフェードが出るようになった

++ 取材後記 ++

上から叩いたらフェードが出た!
フックを打っていたスウィングのまま、小さくヘッドを打ちこして、いたがフェードで打つ。反対の距離を打つたのだから、体の動かし方だって、正対にならなくて当然なんですね。クラブを上から入れる感覚がつかみやすかったけど、それだけでフェードになるのが驚きました。

右サイドが高い
トップから……



テークバックで肩を軸に対して直角に回転。左肩よりも、右肩が高い位置にくるトップを作る。これでダウンブローに振る準備が完了

右腰を高く
保ったまま回転



ダウンスウィングからは、腰をその場で回転。この時、右腰を左腰よりも高い位置に保ちながら回るのがいちはんのコツだ

フォロー

左向きを締めて最後まで回す

フォローで、手を高く振ろうとしな。左向きにヘッドカバーを挟み、それを落とさずに、右肩が目標を向くまで手は左に振る

Point

プレーンと同じ角度で腰を斜めに回転

へそが目標と正対したら、左右の腰は同じ高さで地面と水平。それまではダウンブローの軌道をなぞるように、右腰が高い状態を保って斜めに回転させる