

「100球×3回」で身につく! 80台の「ショットカ」

平成27年1月21日発行
(11月21日発売・毎月21日発行
昭和37年2月15日第3種郵便物
第55巻第1号)

GOLF

DIGEST

GOLF
NEW
BASIC

トップの手の位置
ここでのいいのかな?

斜面から芯を喰う!
「FW」「UT」の打ち方

1
2015

日本のクラシックコース
特別付録 壁掛けカレンダー

絶体絶命!
50ヤードのバンカーに
もし入ったら...

もやはツアーの定番
「ツノパター」は
どこからやってきた?

ハーフスウィング 驚異の効果!

我流で
シングルになる
方法

100球×3回で 80台の「ショットカ」

取り外しOK 保存版

ハーフで5つ
パーが拾える

ウェッジ WEDGE

枯れ芝シーズン
その前に!

GDO 予約の達人!
大阪淀川ゴルフ物語。

メリークリスマス
「GDサンタ」が
今年もやってきた!

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

Lee Bo-Mee

++ 取材後記 ++

初めての力強いフックに感激。クラブを高い位置から振り下ろしたほうが、ヘッドも走ってボールを強く叩けると思っていたんですが、それが間違っていました。トップで小さく、フォローで大きくなったほうが、クラブはスムーズに振り抜け、ボールもつかまりやす。初めて力強いフックが出て感激です。

協力/ウインザーゴルフ太田

丸ではなくたまご型の軌道をイメージする



フォローを大きくするために、たまご型の楕円軌道をイメージし、それをなぞるように振る。腰の回転がよくなり、ヘッドがインから下りる

Point

フォローはヘッドを高いところに振り抜く

ヘッドを高いところに振り抜こうと思えば、クラブはインから下り、頭が残ってヘッドが返るようになる

じです。でも、確かにそのほうが、クラブを目標に放り投げけるような感じで、気持ちよく振り抜けます。小池、そうやって振ると、頭が残りますので、スピードも上がります。



アドレス

問題点

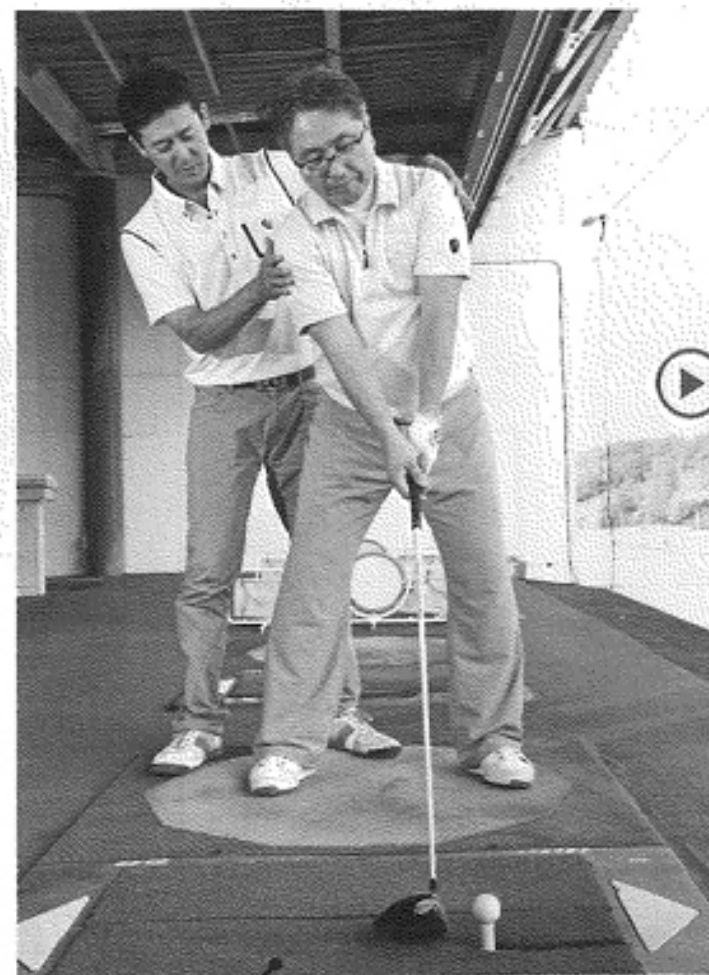
飛ばそうとして伸び上がっている



カミからトップで上体が起き上がり、そこから上体で打ちに行く。そのため、クラブが鋭角に外から下り、ヘッドが返らずにスライスになる

取材前は、ボールを上から叩こうとして、体重配分が右5：左5よりも、やや左寄りになり、右肩が前に出ている。ボールを右から見て、右6：左4くらいで構えようと、頭を残しつつ、フォローでクラブを大きく振り抜ける構えになる

体ごと球にぶつかる感じで振っています
体重を右に残すと
もっと簡単に飛ばせます



テークバック

左肩を右ひざに近づけながら上げる



トップでこんなに沈み込むの!?

トップでアドレスよりも前の位置が低くなるように、やや沈み込んで小さくする意識を持つ。左肩を右ひざに近づけるようなイメージでテークバックすると、頭の位置が下がったトップになる

ダウンスウィング

左肩を開かずに
右足体重で下ろす



ねじると縮むのは「おしぼり」と同じ



ねじれが戻ると元通り



おしぼりをねじると長さが短くなり、元に戻すと長くなる。スウィングもトップで小さくなり、フィニッシュで長くなる

回すのは腰がいちばん最初ですよ

上体でボールを叩こうとするので、ダウンスウィングで肩が早く開き、肩が腰の回転を追い越している。肩は回さずに、右ひざをアドレスの位置に戻し、右足に体重を戻したままクラブを下ろす

DRILL

左手でクラブを立て
右手1本で打つ

ボールの先に立てたクラブを左手で押さえ、右手1本でボールを打つと、肩を開かずに、頭を残してクラブを振る感覚がわかる

取材前



No. 1425
五十嵐泰彦
58歳・会社員

ゴルフ歴=35年
ハンディ=14
ベストスコア=77
ラウンド回数=40回/年
練習回数=10回/月
身長・体重=173cm・93kg
ドライバー飛距離=220m
使用ドライバー=タイトリスト-VG3
得意クラブ=9番アイアン
スポーツ歴=野球
応援しているプロ=藤田寛之
目標=Aクラスに入ること

私のテーマ

こすりグセを直して
もっと飛ばしたい

こすりスライスばかりで飛距離が生まれません。仲間からも「体格の割に飛ばないね」と言われ、情けない思いをしています。どうしたらもっと飛ばようになるのでしょうか……



先生は 小池丈晴プロ

Takeharu Koike
67年生まれ、群馬県出身。「小池敬昭銀座ゴルフクリニック」インストラクター。お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

Reports by the Readers' Own