

スライスの元凶「右側屈」をコアトレしたら、バックティから80台!

みぎそっくつ

WORLD GOLF WAGGLE

ゴルフ誌
[ワググル]

2015年3月号
定価 670円



「芹澤塾」で
みるみる上達!

ビギナーから
シンガールまで

本当に

うまくなる 練習法

パッティング
握り方を
変えるだけで入る!
自分の
ベストグリップ
がわかる!

ゴルフ偏差値
を上げれば

「もう90は
打たない!
アイアン編」



やさしく飛ばせる!
グリーンを狙える!

最新 **UT** ユーティリティ
2015モデル
徹底試打

池井戸潤の
宮崎
ゴルフ旅

ガチンコ勝負!
武井壮vs香妻琴乃 トーク編

ブリヂストン
[J815]の開発現場に
カノマタが潜入!

【苦手克服】
距離の長い第2打

2015 ツアースケジュール

【スマホ・PC連動企画】
タイガーの
NEW スイング

短期集中レッスン

「以前は80台も出ていたのに、また100が切れなくなっちゃった」という、悩めるアベレージゴルファーに理論派ティーチングプロが贈る90切りレッスン!

3
PART
Iron

ゴルフ偏差値を 上げれば

もう **90** は

打たない!

「安定して80台でプレーするためにはアイアンの出来が大きく影響します」と小暮。ティショットを活かしてバーディチャンスをつくる。ミスをかバーしてパーを獲る可能性を大きくする。そんなアイアンショットができればあのころの80台が必ず帰ってくるはずだ!

「80台」のキー となるアイアンの 安定度をとり戻せ!

ゴルフ偏差値をチェックしよう! 下の項目のうち当てはまるのはいくつ?

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 自分の番手ごとの飛距離を知っている | <input type="checkbox"/> は変わらない | <input type="checkbox"/> グリーンの傾斜も考慮しながらグリーンに乗せる位置をマネジメントしている |
| <input type="checkbox"/> 150ヤード以内ならば、池超えでも緊張することはない | <input type="checkbox"/> 方向を重視した打ち方ができる | <input type="checkbox"/> グリーンに落ちてからコロがる距離もコントロールできる |
| <input type="checkbox"/> 100ヤード前後ならグリーンははずさない | <input type="checkbox"/> -20ヤードのハーフショットができる | <input type="checkbox"/> 林の中からでも空間を抜く、高さのコントロールができる |
| <input type="checkbox"/> ドライバーやFWに比べ、アイアンはミスショットが出る確率が低い | <input type="checkbox"/> 意図的に左右に曲げるショットが打てる | <input type="checkbox"/> ツマ先下がりなどのライから逆球が出ることはない |
| <input type="checkbox"/> 狙ったところにほぼ100%でボールを運べる番手をもっている | <input type="checkbox"/> 風が強くてもアイアンでOBを打つことはめったにない | <input type="checkbox"/> ライにかかわらず、つねにボールを芯で捉えられる |
| <input type="checkbox"/> 狭いホールなど、パー3以外でもティショットでアイアンを選択することがある | <input type="checkbox"/> 白ティならば5ホール以上パーオンできる | <input type="checkbox"/> グリーンがフラットでやわらかければ、5ヤード前後戻るバックスピンがかけられる |
| <input type="checkbox"/> 5IからSWまで、フルショットの飛距離が10~15ヤードずつ均等に差がある | <input type="checkbox"/> 5ヤード単位で距離をコントロールできる | <input type="checkbox"/> PW以下ならば、ワンピン以内に寄せられる |
| <input type="checkbox"/> 枝の下を抜くような、低い弾道を意図的に打つことができる | <input type="checkbox"/> ティショットをミスしても50%の確率でボギーオンはできる | <input type="checkbox"/> 左足下がりでも5Iで高く上げられる |
| <input type="checkbox"/> 練習のはじめは必ずアイアンから打つ | <input type="checkbox"/> 5IとPWでは、同じ打ち方、リズムで振ることを心がけている | <input type="checkbox"/> コースや天候によって、ロングアイアン(4I以上)とUTを使い分けている |
| <input type="checkbox"/> ミドルアイアンとショートアイアンの練習量は変わらない | <input type="checkbox"/> 練習場ではドライバーより練習量が多い | |
| | <input type="checkbox"/> スタート前の練習では必ず5Iを打つ | |
| | <input type="checkbox"/> アゲンストでも風に負けず、番手ごとの距離を出せる | |

当てはまるのは

項目

アイアンショットは
スコアを安定させるために
一番大事な要素です!



レッスン=小暮博則

●こぐれ・ひろのり—1972年生まれ、42歳。ゴルファーそれぞれがもつ、カラダの可動域に対応したレッスンで定評がある。パーフェクトアカデミー(perfect.ac.jp) 代表。

写真=岡岡紀夫
協力=久瀬カントリークラブ

どれだけパーオン
させられるか、が
80台のキーです!

アイアンの精度でプレーの 流れが大きく変わる

アイアンの偏差値が低いと、どのようなプレーになりがちなのか。小暮は「ミスのカバーしようとしてムリをしたり、絶好のポジションからミスをしてしまうと、そのホールのスコアだけにとどまらず全体のプレーの流れを悪くしてしまいます。一度悪くなった流れをとり戻すのは簡単ではありません」という。

調子がいいときは パーオンが多い

アイアンはスコアを一番左右するクラブ。80台と90台のプレーを比べてみると、アイアンの得意によって結果が左右されることがとても多いことがわかります。

80台は最低ひとつはパーを獲得しないと出せないスコア。そのため、パーオン率が高ければ高いほど、80台は出やすくなります。しかし、アイアンの精度が悪ければいくらドライバーがよくてもパーオンできません。

さらにアイアンを使わないホールは、ほとんどありません。だからアイアンの調子が悪いとプレーの流れも悪くしてしまい、80台がより遠のいてしまうのです。



ドライバーが不調でも、アイアンが好調であればパーオン率は上がる。安定した80台にはドライバーよりアイアンがキーなのだ

59ページのチェックリストから見える あなたのゴルフ偏差値は?

うまい人のアイアンはこうだ!

11~20
個の人

100ヤード以下なら
70%ぐらいはグリーンに
乗せられる

150ヤードでは50%、100ヤード以内なら70%ぐらいはグリーンを捉える技術をもっているが、いいショットをしたのにグリーンをはずすこともたまにある。ベストショットをイメージしてマネジメントする人が多く、その誤差が即ボギー以上になってしまいがち。

あなたの
ゴルフ
偏差値は
60

21~25
個の人

±5ヤードに加え
左右のコントロールを
することが可能

5Iでも確実にグリーンを捉えられる技術をもち、9I以下ならワンピン以内につけられる。ティショットを林に打ち込んでも、3打目勝負ができるので大崩すことが少ない。また、自分のミスの傾向も知っているので、ショットのときに保険を掛けてミスを回避できる。

あなたの
ゴルフ
偏差値は
70

26~30
個の人

落下地点の誤差が
距離×3%以内で
安定している

ティショットさえミスしなければかなり高い確率でグリーンを捉え、その半分以上でパーディチャンスをつくることができる。この偏差値の人が90をオーバーするとすれば、よほどショートゲームが苦手か、パッティングに難ありということになる。

あなたの
ゴルフ
偏差値は
80



アイアンはスコアメイクの
最重要ポイントです。
80台を安定して出すには
偏差値60をキープしまし
よう!

アイアンが「90オーバー」の原因になっている人

6~10 個の人

あなたの
ゴルフ
偏差値は

50

ショートアイアンは
乗っても、7I以上は
ほとんど乗らない

100ヤード前後は乗せられても、130ヤードを超えたとたんに乗る確率が落ちてしまうタイプ。白ティからのプレーでは80台を出せても、青や黒ティになったとたん90どころか100オーバーの危険も出る。380ヤード以上のパー4では、ほとんどパーが獲れない。

0~5 個の人

あなたの
ゴルフ
偏差値は

40

100ヤード前後でも
ほとんど乗らず
アプローチしている

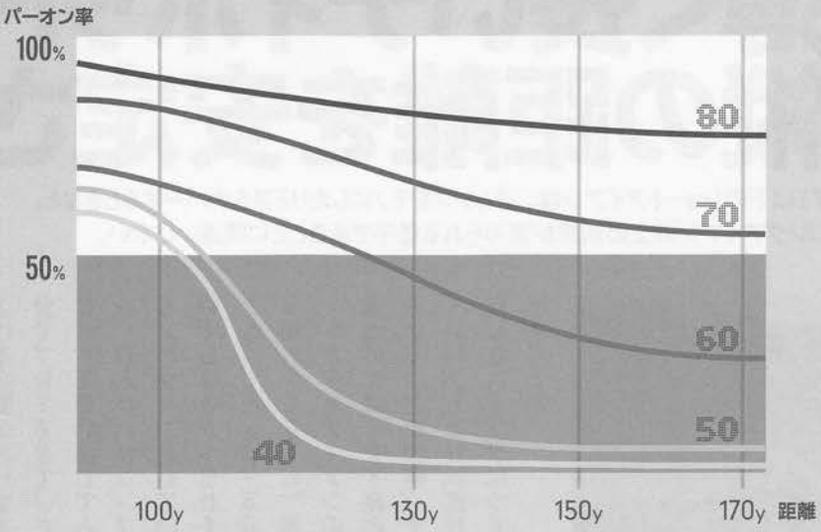
アイアンの偏差値が低い人は、せっかくティショットがフェウエイをキープしても、絶好の位置からミスしたり、グリーンをはずしてしまいがち。自分の飛距離を過信して大きくショートしたり、狙いと逆の球筋が出て「アイアンなのに」OBを打つこともある。

距離別のグリーンオン率から アイアンの精度を見抜く

アイアンのなかでも得意な番手と不得意な番手がある人は多い。アイアンの偏差値が低い人は、さらに注意しなくてはいけない番手を距離別にチェックしてみよう。

グリーンオン率が50%以下ならすべてを
マネジメントしなければスコアをつくることは不可能

アイアンが苦手、という人は、残り距離とグリーンオン率をチェックしてみよう。残り距離が長くなるにつれて、少しずつ確率が下がる人は偏差値が高い。ウエッジはいいけれど9Iから一気に確率が下がるような人は偏差値が低い人。グリーンオン率が50%以上の番手や距離は自信があるので、ちょっとスイングがブレても反射的にアジャストしてくれるが、50%以下のショットはミスの許容範囲を大きくマネジメントしないと大ケガにつながる恐れがある。



1番手下の距離を打つ コントロールショット

ライン出しにも有効なテク
つねに80台でプレーするためには、複数のショットバリエーションをもっている必要があります。そのなかでも基本なのが「スリークォーターショット」。1番手下、たとえば7Iで8Iの距離を打つテクです。このテクは「パンチショット」など、ラインを強く意識したショットにも応用できるので偏差値60の人は必ずマスターしておく必要があります。これができるければ、あのころの「80台」は天候や運に恵まれた、まぐれ、だったかもしれません。



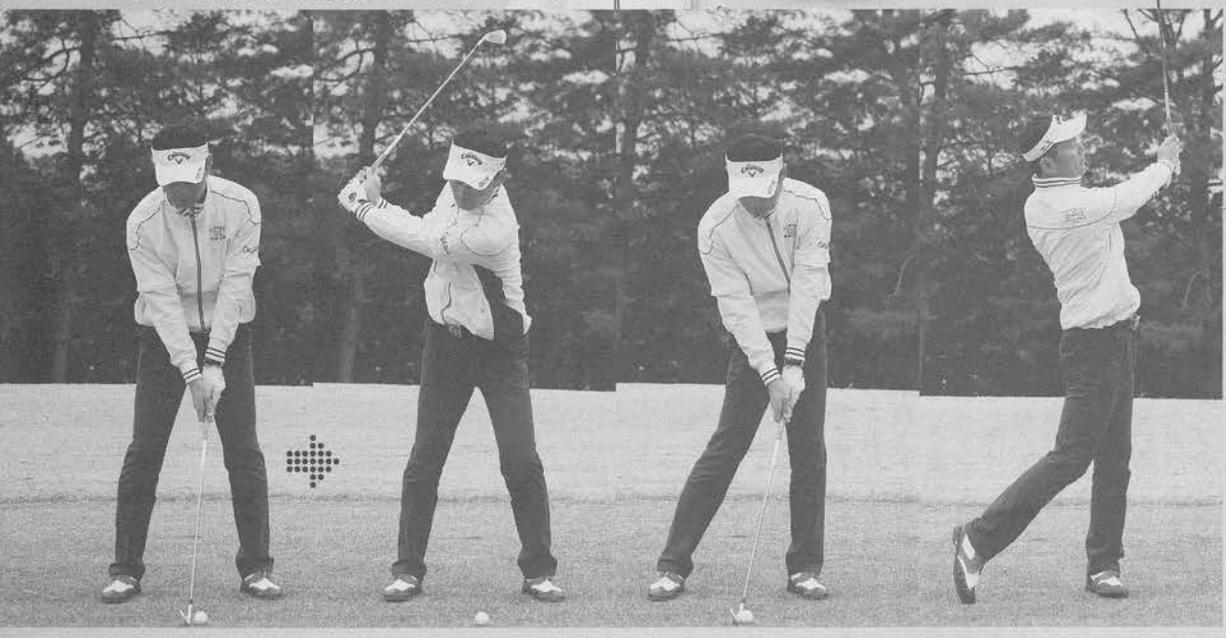
ディボット跡からも得意不得意はわかる!

ボール位置

ディボット跡が深い人(左)や短い(右)人はアイアンが苦手な人が多い。ボールの先から薄く長いディボット跡(中)をつくれるようになれば、アイアンの精度は高くなる

このテクをマスターできていない人の「80台」は「まぐれ」です!

スリークォーターの振り幅は肩から肩まで。この間のスピード、力感はフルショットと同じ。フルショットから振り幅だけを変えるから、ショットの精度がアップしラインを出しやすくなる



ショートアイアンが苦手な人は 薄く長いディボット跡で 縦の距離を安定させよう

パーキープ率は
ショート
アイアンで
上げる!

7I以下のショートアイアンは、チャンスモノにしたりミスをかバーするときなど、ロングアイアン以上の精度が求められる番手であることに間違いはない。



「ショートアイアンでグリーンを狙えるチャンスをいかにものにするか、があのころの80台をとり戻すポイントです」(小暮)

強く打ち込まずにグリーンへヘッドを振り出して安定させる「80台」をコンスタントに出すには、ショートアイアンの精度を上げる必要があります。むかし80台でプレーできていた「よかつたころ」を思い出してみてください。多くの人が「ダウンブローで厚いインパクト」をしていたのはいでしようか。それをとり戻そうとしている、それが最近「90すら切れなくなった」原因なのです。ショートアイアンの精度を上げるためには、まず縦の距離を安定させることが大事。そのためにはインパクトより「振り抜き」を意識したスイングにつくり直すことが近道です。

ゴルフ偏差値

以下の人の

ショートアイアンあるある

スピンを
かけようとして



手が前に出て
シャンク



高さを
出そうとして



下からあおって
大ダフリ



「ショートアイアンは乗ってあたりまえ、できれば1パット圏内につけたい」という思いが、意識を自分のスイングよりヘッドの動きへ向けてしまいミスを引き起こすことがあります。典型的なのが上のふたつ。上級者のショートアイアンは、ボールにまるで糸がついているかのようにカップに向かって一直線。そして、カップの近くでギョッとスピンの利いて止まる。そのショットが「むかしは打てたはず」というあいまいな記憶が普段のスイングを壊してしまうんです。

ピンをデッドに狙いすぎて軸がブレるミスが多い

高さや-spinはクラブがつくる。 人間は打ち出す方向にだけ集中!

ショートアイアンの精度をとり戻すには「自分でなんとかする」という意識を消し去ることが大事、と小暮。正しいインパクトをして、ターゲットに真っすぐ振り出すだけでボールはピンに絡むはず!



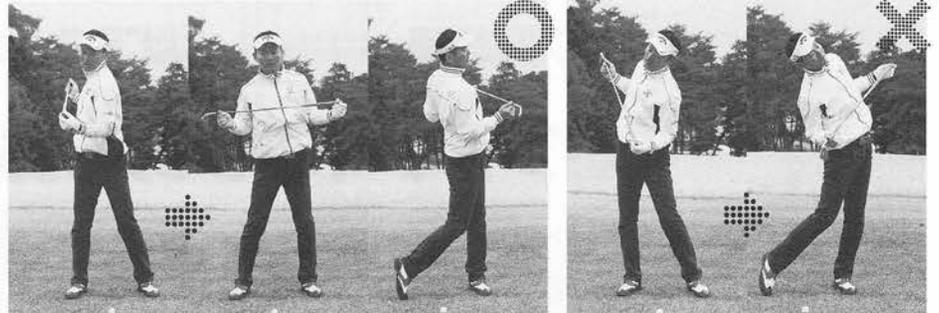
ハンドファーストも“つくる”のではなく“できる”ものなんです!

前傾角が深いからレベルスイングをより強く意識する

ショートアイアンは上体の前傾角が深いため、クラブの軌道はアップライトになります。だから上からヘッドをぶつけるイメージが強くなり、ディボット跡が深くなりがち。つまり、インパクトでつまったカタチになりやすくなるのです。これでは打ち出し角やスピニング量が安定しないので、飛距離にブレが出てしまう。これがあのころの「80台」が出せなくなった理由のひとつです。

では、どうしたらいいか。答えは「クラブにしっかりと仕事をしてもらおう」スイングをすること。ヘッドをレベルにボールにコンタクトさせ浅く長いディボット跡をつくれれば、ヘッドが適正な打ち出し角とスピニング量を出してくれます。

肩の高さを変えずにカラダを水平に回す



水平は上体の軸に対して、ということ。軸に対してカラダを水平に回せば(写真左)、クラブは自然と同じ位置に下りてくる。肩が上下動してしまうと(写真右)、軸がブレて芯に当たる確率が下がる

もう90は打たない!

3 PART Iron



意図的にハンドファーストにしようとすると、手元も先行してしまうためヘッドの軌道が直線的になりダフリの原因となる

ロフトどおりにインパクトすることで、打ち出し角やスピニング量をもっとも安定する。だから番手どおりの飛距離をつねに打つことができるのだ

レベルターンがカンタンにできるコツです!

目線をボールの先に移してできるディボット跡をイメージ

アドレス後、目線をボールの先へ。ディボット跡をイメージしたらそのまま打つ。ボールを見ないのが、打ち込みすぎを防ぐ

縦の距離(飛距離)を安定させるには、薄く長いディボット跡をつくるレベルターンがベストですが「どうしても上から打ち込んでしまう」という人もいます。そんな人にオススメなよいコツを伝授。普段どおりにアドレスしたら、目線を少しボールの先に移してみましょう。そして、目線の先の芝を薄く刈り取る気持ちでスイング。それだけで打ち込みが浅くなるので、理想のディボットがとれて縦の距離が安定します。



ロングアイアンが苦手な人は 持ち球をイメージした 狙い方で精度を上げよう!

多くの人が打てない球筋を打とうとしている、と小暮はいう。
「6I以上のロングアイアンが苦手な人は狙い方を変えて
“安心感”をもつことが80台をとり戻すポイントになります」



安定して80台を出せない人の寄せワン率は低い。“グリーンをはずす=ボギー”となりやすいので、いかにグリーンを捉えられるかが80台のキーとなる

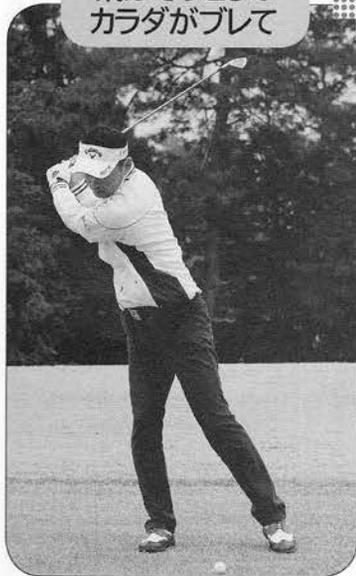
ロングアイアンでグリーンオンできれば80台はグッと近づく
400ヤード前後のパール4の2打目で多用するロングアイアン。この出来も80台の可能性を左右します。
じつは90が切れなくなっている原因が、長めのパール4での大タタキ、という人が多い。最低でも寄せワンを狙える位置までボールを運べるテクを再確認することが、80台を確実なものにするポイントです。そのために、ドライバート同様に「持ち球」を把握して2打目をマネジメントをしましょう。

ゴルフ偏差値

以下の人の

ロングアイアンあるある

飛ばそうとして
カラダがブレて



距離も方向も
バラバラ



ちゃんと打とうと
リキみすぎて



大ダブリか
大曲がり



ロングアイアンでありがちなのが、「飛ばしたい」と「芯で打ちたい」という気持ちから起こるスイングのブレ。とくに最近80台でまわれない人に多いのが、「絶好のライなのに凡ミスをして、ほぼ同じシチュエーションの次打が残る」ケース。気持ちが、ボールを打つことよりも、グリーンまわりへ行ってしまい、カラダがついてこないのだ。ロングアイアンのミスヒットは距離、方向ともに大きくズレることが多く、ダボ以上の大タタキに直結することがある。

ロングアイアンを
ミスしてしまうと
大タタキに直結する

ディボット跡の方向で 自然な球筋を見つけよう!



「ロングアイアン成功の秘けつはムリをしないこと」と小暮。
「そのためには、自分の素直なスイングにピッタリな弾道をイメージすることが
とても大事なのです」という。

イメージとスイングが
合致するとミスは
出にくくなる

ロングアイアンのミスの原因は
ほとんどが、イメージした弾道と
スイングが合っていない、という
こと。80台を出せなくなっている
人にはいいときの記憶があるので、
イメージする弾道は完ぺきなショ
ット。でも、それがどうやって打
てていたかがわからないので、実
際のスイングとのギャップがミス
を引き起こすのです。

では、どうしたらいいか。自分
のスイングがどのような球筋を打
ちやすいのかをチェックし、その
球筋でマネジメントしましょう。



ボールの先に2本のティ
をヘッドよりやや広めに
刺す。そのまま打ち、ど
ちらのティが飛ぶかで自
分のスイングがもつ球筋
がわかる



そのまま
打ってみると……

ターゲットへストレ
ートな弾道を打つイ
メージでアドレスし、
その先に2本のティ
をセット。普段のス
イングのクセを見抜
くためだ



ショートアイアン同
様、ロングアイアン
が得意な人は薄く長
いディボット跡が
つくれる。インパクト
より振り抜きが大事
な証拠だ

ゴルフ偏差値を上げれば
もう
90
は打たない!

3
PART
Iron

トゥ側のティが飛ぶ人は ドロウをベースにマネジメント

インサイド・アウトのヘッ
ド軌道だから、ボールをつ
かまえる意識を強くもちな
がらドロウで狙う。ボール
をつかまえきれなくても、
スライスが出るスイングで
はない。低めのドロウで足
をつかって攻める。



ドロウをイメ
ージ
すると、カラダの
左サイドのカベが
しっかりとできて
弾道が強くなる。
ボールは上がり
にくいので、ラン
も計算して低く攻
めよう

ヒール側のティが飛ぶ人は フェードでマネジメント

手前のティが飛ぶ人は、カ
ット軌道スイングがクセ。
つまり、スライスかヒッカ
ケのミスが出がち。だから、
フェード主体のマネジメ
ントがベスト。フェードを意
識すると、カラダが先行し
ヒッカケは出なくなる。



フェードを狙うと、
カラダの左サイド
をゆったりと構え
られる。1番手大
きめのクラブで高
いフェードをイメ
ージすれば、ヒッ
カケのミスはまず
出ない

この4つのポイントは絶対に頭に入れておきましょう!

傾斜別

偏差値が低くても ミスが出にくくなる ワンポイントアドバイス



アイアンショットはパー3以外、ほとんど平らな場所から打つことがない。だからこそ、傾斜別の対応策を頭に入れておかないと、ムダなミスを引き起こす。自然とカラダが反応できるようになるまで、この4つのポイントは忘れないように!

POINT 1

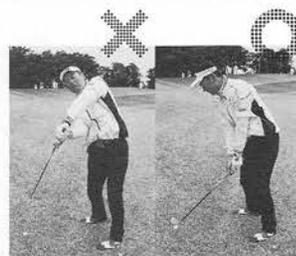
左ワキを締めて
低いフックを打つ

ボールがカラダに近いツマ先上がりでは、カラダの動きすぎに注意しましょう。クラブを短く持ち、インパクトだけでボールを打つ感じがベスト。ポイントは、左に行きやすい状況なので、ターゲットよりしっかりと右を向くこと。そして、逆球が出ないように左ワキを締めてしっかりとフックを打てばOKです。



ボールがカラダに近いので、グリップは指3本分ぐらい短めに持つ

ツマ先上がりは
左ワキを締める!



「思ったより左に行かなかった」とか「ツマ先上がりなのにスライスした」というミス为了避免に、あえてフックを打つのがツマ先上がりでのポイントだ

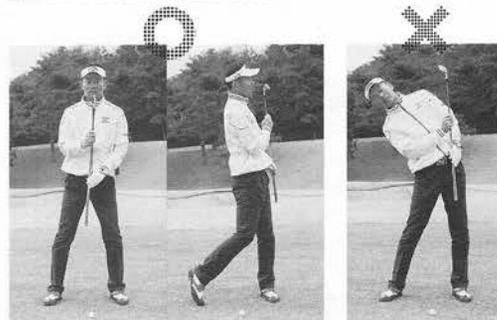
POINT 3

低い弾道を
イメージする

左足下がりでは注意したいのはダフリ。地面に逆らわずに立ち、ヘッドの入るスペースをつくるのがポイントだ。そして軸がブレないように低い弾道を意識して打てば必然的に強いダウンブローになるので、番手どおりの距離も出してスピンの利いたボールが打てる。



左足下がり
地面に逆らわない!



絶対にしてはいけないのが「ボールを高く上げよう」とすること。右肩が下がると100%ダフってしまう。地面に対して垂直な軸を、フィニッシュまで意識することがコツ

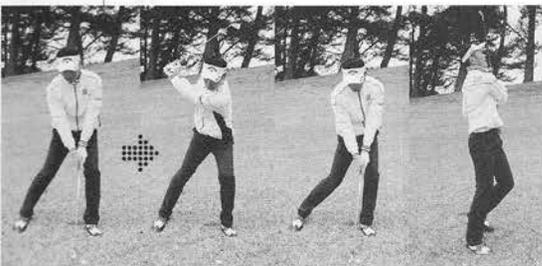
POINT 2

左サイドを軸に
カラダ全体で打つ

距離を出せないのも、まずは大きめの番手を選択することがポイント。そして正確にボールをヒットするために、カラダの左サイドを軸にして打ちましょう。よく聞く「下半身を安定させて上半身だけ」という打ち方はフックもスライスも出るのでNG。ツマ先下がりでも下半身を使って打つのがミスしないコツです。



グリップは普段どおり。ボールが遠くても長く持たてはいけない



ボールは左足カカトのやや内側。ボールの真上に頭をもってくるように左脚に体重を乗せる。フォローで右足をふみ出してもOK。高さは出にくいので低い弾道をイメージするとうまくいく



ツマ先下がり
左軸固定で打つ!

POINT 4

フォローでカラダを
浮かさない

ボールが上がりやすい左足上がりは、地面に逆らって垂直に構える。逆らわずに立つとあおりスイングになり、フックやトップ、上がりすぎてショートミスが出やすい。ヘッドをボールにぶつけて終わり、というイメージでムリにフォローを出さないのがコツです。

左足上がりは
地面に逆らって立つ!



垂直に立つコツは、両肩のラインを水平にすること。あおり打ちが防げて、距離と方向性が安定する



インパクトでヘッドを止める感じで強く振る。上半身でクラブを抑えるようにすると、強く振れる

プロはスリークォーターショットでグリーンオン率を最大値にする！

「アイアンのフルショットはスリークォーター。縦の距離感と横の精度をつねにコントロールするためです」と小暮。



「アイアンは基本的にフェードで攻める」という小暮。「ピンが右サイドならグリーンセンターから、左サイドなら真上から攻めてグリーンに乗る確率を上げています」

「振り幅は肩から肩まで」という小暮のアイアンショット(7I)

もう
90
は打たない!

3
PART
Iron



「小暮のアイアンショット」のポイント

ボールを少し右寄りにしてインパクトを厚くする

アドレスのカタチがハンドファーストになるように、ボールはセンターよりやや右寄りにセット。自然なスイングでもダウンブローになり、ラインを意識したインパクトになる。



手打ちにならないよう左肩は深く回す意識

スリークォーターで打つが、左肩はしっかりと入れる。左肩が浅いと手打ちになってしまうのでクラブ軌道が安定しない。「コンパクトでも肩は回す」が基本。



シャフトがターゲットに真っすぐ向くフィニッシュ

アイアンは方向性重視なので、クラブを振り切ることはまずない。クラブがターゲットを向くフィニッシュをイメージすると、ヘッド軌道がターゲットにスクエアになる。

