

FPGM 意図した球筋を作り 攻める！ティーショット



テキスト vol.4

アドレスとミスショットの
関係および修正方法
(正攻法と裏技)

ドライバーは難しい??

ドライバーは一番長いクラブですので、
当てるのが一番難しいクラブかもしれません。
フェースも他のクラブに比べると開きやすい（振り遅れやすい）傾向が確かにあります。

ただ、全ショットの中で比較的平らな場所から打つことができるショットなので、一番易しいという意見もあります。

今回は、ドライバーショットのポイントやミスショットの傾向を
アドレスと動き（スイング）にわけて考えていきたいと思います。

ドライバーを成功させる正攻法

- （１）安定したフィニッシュをとれるスイングスピードとリズムとバランス
- （２）飛ばそうとするのではなく「一番飛んでしまうクラブ」だと思ってスイングすること
- （３）当てに行くのではなく、バランスよくスイングした時に、ボールはスイングの通過点を通るイメージ
(練習や素振りの量が必要ですヘッドスピードが上がります)

上記の３点のイメージが無理なく飛ばすために重要になります。

ドラコンは結果としてとれるもの。ドラコン選手でない限り、スコアを優先するなら「飛距離にこだわりすぎるとドライバーが難しくなります。」

基本のアドレス

(vol.3の復習)

基本は肩と上腕と腰のラインが目標線（この場合は下にある棒）と平行であることが重要です。

良い例



リラックスした状態で、前後の重心がグリップの位置あたり

目標線に対して、

腕のラインも平行にするイメージ

スタンスはスクエア、オープン、クローズド全てOK

オープンスタンス...高い球、フェード系

クローズドスタンス...低い球、ドロー系の選手が多い

悪い例 その1



右腕が横から見た時に前に出ていると、
「肩のラインも開きやすくなり」

アウトサイドインで

振りやすい傾向になるので注意してください。

（テンブラのミスが出る場合もあり）



悪い例 その2

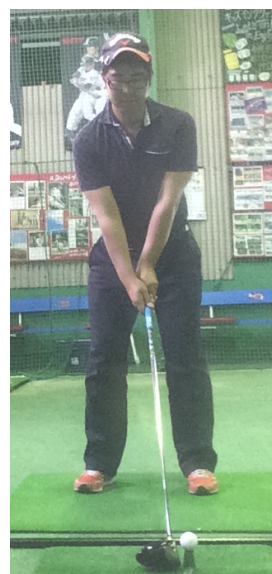
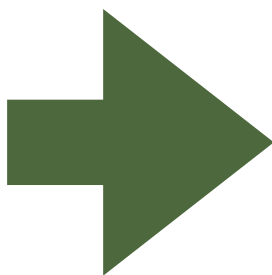
額、鼻、あご、おへそを結ぶラインが右に傾いている
(右肩が下がりすぎている状態)

球が右へプッシュアウト（捕まらず、右方向へ抜ける）する時の修正方法

捕まえるアドレス編

(1) まず、**ハンドファーストになりすぎているか**をチェックする。

(ハンドファーストになりすぎていると、クラブフェースが「開き」気味、かつインサイドアウトめの軌道になるため



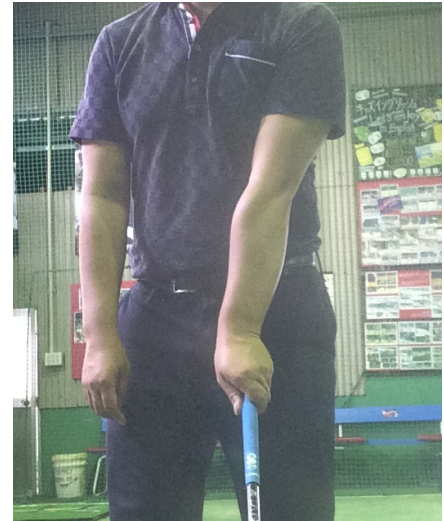
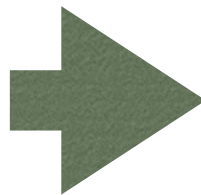
それでもプッシュアウトが続く場合、上図のように

両手グリップのポジションをセンターに移動させる

(人によってはハンドレイト気味に見えるので、正面から鏡をみて確認する)

(2) さらに球が捕まらない場合の**もう一工夫**

左手グリップが「スクエアのつもりでウィークになっていないか注意する」



(通常の左手スクエア：
人差指と中指の付け根)

(左手をフックグリップで握る
→フェースが返りやすくなる)

アドレスでの注意点は

- ・肩のラインが、目標線よりも右を向いていないか？
- ・右肩が通常よりもさらに下がっていないか

(左肩よりも右肩が下がるのはOKですが、軸が右に傾くほど、右肩が下がるとクラブヘッドがダウンスイング時にインサイドめ、または下から入りやすくなる)

・基本的に重心は、左右で5：5のイメージ・・・ただし、下からクラブが入りやすい場合は、やや左足重心のイメージ&トップで右への体重移動を減らす

動作編

プッシュアウトする原因は3つあります。

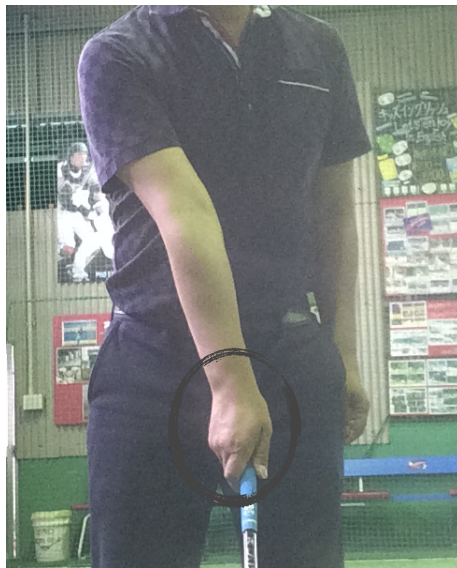
- ・（イメージしている以上に実際のフェースの動きが）インサイドアウトすぎる
- ・フェースが「自分の想像以上に開いている」
- ・フェースの先の方（トゥ寄り）にあたり、フェースが開いてしまう。

（可能なら）意識すること

- ・左ひじは「裏拳」のイメージ、右手を返すと「左へ引っ掛けすぎる」
- ・右手グリップを下から持ちすぎている場合は「横から当てる」それでも開く場合は、緊急時に限り、「上からかぶせる」

（裏技）

右手の緊急
グリップ



フェースが閉じやすくなります

→フェースが開きにくくなる&アウトサイドイン軌道になりやすくなる。

ただし、ラウンド後には、必ず、正しいグリップで練習をしてください。

特にやってはいけないこと

・右へ飛ぶからといって、左を向けば向くほど・・・

肩のラインが開いたり、コスリ球になるので、余計に右へ曲がって飛ぶ

(インテンショナルスライスの打ち方になっている)

by 藤田寛之プロ他の格言・・・ちなみに引っ掛けの場合も右を向きすぎNG

基本的な考え方

「コース上でスイングを治すのは、かなり困難。不安がある場合はそのクラブは使わない。ラウンド後の練習で課題を修正すべき」

↓↓

by ジャック・ニクラウス

(ドライバーが不調になり、その日1日、その後の1番アイアンでティーショットしてメジャー優勝を飾った時のコメント)

↓

対処法その2

・ドライバーより捕まるフェアウェイウッド(3W、4W、5W)で打つ。

原因不明な左への ひっかけを修正

引っ掛ける原因は、以下の4つ（上級者ほど左を嫌う）

- ・アウトサイドインになる
- ・フェースが返りすぎる
- ・上記2つの合わせ技（ひどいフック、チーピンになる）
- ・フェースのヒール寄りにあたり、フェースが勝手に閉じる

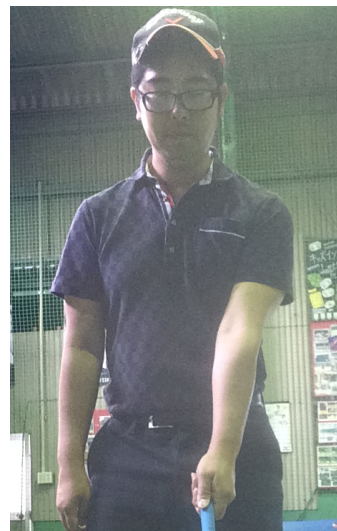
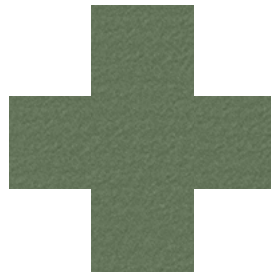
根本的解決方法は

正しい手順で、いつも通りのルーティンでアドレスをして、
普段通りボールを打てば**本来は引っ掛けは出ない...**けれどそれでも出るわけで...

裏技（動きが直せない時）※やりすぎ注意

右手をいつもより下から持つ
(アウトサイドインになりにくくなる)

左手をウィークグリップにする
(左手の人差し指だけ見える状態)



フェースがほとんど返らないので右へ飛ぶ&スライス