

籠入れショットのチェックポイント

1. 力加減に頼らないショルダー swings
2. ショルダー swings の原点
3. ショルダー swings の軌道はインサイドイン
4. アウトサイドイン、インサイドイン、その swings の違い
5. ロブショットとカットショットの技法
6. クラブを寝かせる、フェイスを開く
7. 直感で打つ、体の回転で打つ
8. 体の回転で打つショルダー swings のメリット
9. 私は体の回転で打つショルダー swings

10. 籠入れショットのかまえ =
11. 右頬が右肘・右膝のほぼ真下にくるようにかまえる！
12. 右足のつま先内側に右眼を落としたところが頭の位置！
13. 腰はスタンスラインに、肩は籠の左端に向ける！
14. < 頭と腰 > が絶対に動かないかまえ！
15. 頭が動くとロフトが立つ！
16. ふり幅がいつも揃うスタンスの開き方がある！
17. フェイスの開き方 =

18. 両腕と上体が連動する左手首の角度がある！
19. リーディングエッジの刃先は浮かせない！
20. トウを僅かに上げ、フェイスを心もち閉じてゆっくりバック swings ！
21. 籠の中心の一点に視線を絞る！
22. 体の近くで右肘を使いコンパクトなストロークを！
23. 両脇を軽く締めると両肘は上向きになる！
24. 最適な右肘のポジションがある！

25. 上体の軸がぶれない swings ！
26. 上体の回転で打つ！
27. 体の力を抜くこと、頭を動かさないこと！
28. 動きの中で swings をチェックする！
29. 何よりも、グリップに力が入りすぎていないか！
30. 指先の力を抜く！

31. 左手小指・薬指・中指だけでソフトに握る！
32. 手首のスナップは利かせない！
33. シャフトを短めに使う＝(私のクラブの長さは940mm)
34. 距離に応じたグリップの位置＝

35. 1m～3mのショットは小さなふり幅で歯切れよく！
36. 5mまでのショットはフェイス面を変えない！
37. 6m以上のショットは1m余分に加算する！
38. 8mまでのショットは足腰を動かさない！
39. 9m～18mは肩の回転、ヘッドの重さで下ろす！
40. 間違ってもホールエリアをオーバーしないショットをする！

41. 両肩は連動させて始動する！
42. 右肩始動で上体を軟らかく使う！
43. 肩は円く動かさない、上下に回転させる！
44. それでもミスはおきる。万一、ミスしたときは！
45. スロー＆スローのリズム！
46. ホールエリアからは100%入れきる！
47. ホールごとの内容を必ず反芻する！

48. 強い風の中でのショット＝
49. 風の中では直線的に籠のふちを狙う！
50. 籠のふち5cm～10cmの高さにコントロールする！

51. 籠の直近からふわりと上げる！
52. スタンスは45度、肩のラインも45度！
53. 右足つま先はマットも右端に！
54. 上体の力はすべて抜ききる！
55. 左手だけでグリップ、右手は添えるだけ！
56. テイクバックは左肩から始動する！
57. 左肩・左腕だけのスイング！
58. ボールの真下をみてそこから目線を離さない！
59. フェイスは円く、5mショットと同じのふり幅！
60. グリップエンドの動きを小さくしてヘッドを走らす！
61. シャトル先端の真下までフェイスを入れる！

籠入れショットのチェックポイント

力加減に頼らないショルダー swings

人間の体には小さな筋肉と大きな筋肉、鋭敏な部位と鈍感な部位があります。手先のように鋭敏な末梢神経が通っている小さな筋肉を使うと力の入れ具合を直感的・感覚的に調整することができます。そうであるなら籠入れショットは、手・手首・二の腕・肘を主体とした swings が適しているのか、という私の考えは全く逆です。上腕・肩・胸・背中 of 大きな鈍感な筋肉に距離の応じたふり幅を覚えこませ、ふり幅だけで距離を打ち分ける swings、どんな局面でも打ちに行かない swings、つまり力加減に頼らないショルダー swings を目指したいと考えています。(2008.07.21)

ショルダー swings の原点

ショルダー swings は、パッティングの技法にその原点があります。パッティングの技法には、手先と手首の感覚でパチンと打つタップ式と、手首を使わないストローク式があります。肩の回転だけで腕を動かすストローク式のことをショルダーパッティングといいます。肩を上下に回転させて腕を振り子のように使ってヘッドの重さだけで真っ直ぐに引いて真っ直ぐラインに出します。パッティングのストローク幅は小さいのでヘッドの軌道がラインを外れないのですが、距離が長くなるとヘッドは基本的にインサイドインの軌道を動いています。(2008.07.21)

ショルダー swings の軌道はインサイドイン

繊細な動きを肩の太い筋肉に覚えこませるには反復練習が必要でそれだけ時間がかかりますが、一度覚えてしまえばそう簡単には忘れません。ショルダー swings はフェイスをパターヘッドのように低く引いて低くフォローをだします。肩の動きでマットの中央ラインの内側にフェイスを引いて、肩の動きに沿ってフォローができるので swings 軌道はインサイドインになります。芝の上でも硬いベアグラウンドでも同じように打てる swings、ホールエリアだけでなく中距離からも狙える swings、安定度と精度を高い swings がショルダー swings である、と私は考えています。(2008.07.21)

ヘッドをマットの中央ラインの内側に引き、フォローを籠の方向に出すとインサイドアウトの軌道のようにみえますが、オープンスタンスにして肩のラインを籠の左端に向け

ているためにそのようにみえるのです。かりにスクエアスタンスにしてみると肩のラインに対してインサイドインにヘッドが動くということが分かります。(2008.07.21)

アウトサイドイン、インサイドイン、そのスイングの違い

籠入れショットのスタイルは、100人いれば100通りあるとも云われます。どのようなスイングであってもふり幅を基準にして距離を打ち分けていると思うのですが、「ふり幅と基準にして直感で距離を打ち分けるタイプ」「ふり幅の大きさだけで距離を打ち分けるタイプ」を比較するとそのスイングの技法に大きな違いがあるのです。その一つは、カットショットの技法を基本とする方法です。ヘッドはマットの中央ラインの外側へアウトサイドインの軌道に動きます。基本的に上から下へV字形のアップライトなスイングになります。V字形を鋭角にするほどボールは高く上がり、鈍角だとそれだけ低いボールになります。もう一つは、ロブショットの技法を基本とする方法です。ヘッドはマットの中央ラインの内側へインサイドインの軌道に動きます。マットすれすれにフラットに低く引いて、低くフォローを出します。フェイスはより平面的な動きで非常に緩やかなU字形のフラットスイングになります。(2008.06.27)

どちらのタイプでも肩と上体は少しだけ動きます。肩が動かないと全くの手打ちになりますから、どちらも肩は動くのですが、腕の振りに伴って肩が動くのか、肩の回転で腕が振り子のように動くのか、つまりどの筋肉から始動するか、という点に大きな違いがあるのです。アドレスしたときに両肘と脇腹には僅かな間隔ができますが、カットショットでは腕を外にもっていくので脇腹から右肘が離れます。ロブショットはその間隔がかわりません。(2008.06.25)

二つのスイングの違いは、籠のふち50cmぐらいからふわりと上げるショットを想定すると分かりやすいと思います。カットショットはボールの真下に向けて鋭角にヘッドを加速させてトーンとマットをたたくように入れてその反動でヘッドが籠の高さまで上がるというイメージです。ロブショットはフェイスをマット擦れすれに低く引いてボールの真下からシャトルの先端あたりまでフェイスを入れて低くフォローをだすイメージになります。二つの流儀に共通するポイントは、「体の力を抜いて頭を動かさない」ということです。クラブがすっぽ抜けるぐらいにゆるくグリップしていても、ボールを掴まえる瞬間には自然に僅かに力が入ります。これでヘッドが加速してインパクトで左手が止まり、右手が左手を追い越すような感じがもてるとボールふわりと難なく上がります。(2008.06.27)

ロブショットとカットショットの技法

籠入れショットの技法は、ゴルフのロブショットあるいはカットショットの技術が基本になっています。

ロブショットはボールをふわりと上げて柔らかく止めるショットです。

クラブシャフトを寝かせると寝かせた分だけグリップエンドが右に寄ります。

そのグリップエンドが臍を指すように両足の位置を右側に移してスタンスを決めます。

クラブを後ろ寝かせた分だけロフトが大きくなります。

ヘッドをゆっくり加速させながらフェイスをボールの真下に入れてやるとボールはふわりと急角度で高く上がります。

バンカーを越えの近いピンに寄せようとするときにこのショットを使います。

ロブショットのスイング軌道は、基本的に他のショットと同じように円軌道のインサイドインになり、フェイスの芯でボールをとらえます。

これに対して、カットショットは、フェイスを大外から内側に斜めに入れてカットに打ちます。カットショットのスイング軌道はアウトサイドインになります。

フェイスのヒールよりからトウよりに斜めに使ってボールをとらえます。

カットショットもボールをふわりと上げるためのショットで、土手が高いバンカーショットで文字通り砂をカットしてこのような打ち方をします。(2008.06.25)

クラブを寝かせる、フェイスを開く

今ここでロブショットは「クラブを寝かせる」カットショットは「フェイスを開く」と表現しましたが、この二つのことばの使い分けは、籠入れショットの技法を理解する上で重要な意味合いがあります。

アイアンクラブのいちばん薄くなっている刃先をリーディングエッジといいます。

リーディングエッジを籠の方向にむけてクラブを後ろに寝かせる(グリップエンドを右に寄せる)と、寝かせた分だけロフト角が大きくなります。

これがクラブを寝かせた状態です。

リーディングエッジを狙う方向よりも右斜めに開くとロフト角が大きくなります。

手先をグリップに添えてクラブの重さだけで臍の方向にむけて手前に落とすと、フェイスが開いた状態になります。

「寝かせる」「開く」どちらの場合も手の位置を低くしてかまえます。

クラブを寝かせてさらに開けばロフトが最大になるわけです。(2008.06.27)

スタンスのとり方によってクラブの寝かせ方とフェイスの開き方が違ってきます。

グリップエンドが臍を指す位置にスタンスをとる、グリップエンドを臍に向ける、これほどのようなショットでも共通の鉄則です。

従ってマットの幅の中に両足をおいて、グリップエンドを臍にむけてかまえると、フェイスを開かないとロフト角が大きくなりません。

クラブを寝かせるときは寝かせた分だけ体を右に寄せて、グリップエンドを臍に向けます。そうすると右足がマットの右側にでる位置にスタンスすることになるのです。

フェイスを寝かせてロフト角を大きくしようとすれば、理論的にはロフトが大きくなるほどスタンスはよりオープンになります。

リーディングエッジを籠の方向にむけて、ロフトの大きさに応じてスタンスをオープンにするにしてもその限度があります。あくまでもリーディングエッジの刃先をマットに密着させて寝かせたところが限度なのです。

そこでスタンスはマットに対して40度から45度のオープンスタンスを基本にしてクラブを寝かせ、あとはリーディングエッジを開くことによってスタンスとの関係を調整することになるわけです。

マットはよこ40cm、たて20cmですから、よこを半分にして中央に対角線を引くと45度のスタンスになっているか、検証することができます。(2008.06.27)

直感で打つ、体の回転で打つ

籠入れショットの二つの流儀をどちらにするか、この選択はなかなか難しい問題だと思います。一つの考え方ですが、手先、手首、肘の直感的な感触を大切にしたいと考える方は、カットショットの技法になると思います。

カットショットの場合は、クラブのオリジナルロフトのままで少しだけ開けば、ロブショットのようにフェイスを寝かせなくてもボールが上がります。

フェイスを寝かせることが不得手であればカットショットを選択することになります。

リーディングエッジの刃先がマットから浮く寸前のところまでフェイスを寝かせることができるなら、肩から始動して体の回転で打つロブショットの技法です。

フェイスを斜めに使うカットショットとフェイスの芯でボールを拾うロブショットの違いは打球音と打球感にもはっきり現れます。

カットショットはコツンという音でどちらかというと硬めの打球感ですが、ロブショットはブチンという小さな音で、ソフトな打球感になります。打球音が聞こえないほどに打てれば究極のショルダーイングができています。(2008.06.27)

体の回転で打つショルダーイングのメリット

ショルダーイングの最大のメリットは、同じふり幅で打てばいつも同じ距離が打てる

ということです。主に腕で始動するスイングと比べるとショルダーズイングは肩で始動するのでそれだけゆったりスイングができます。

カットショット型だとホールエリアのショットはアウトサイドインのスイングで、フルショットとコントロールショットはインサイドインのスイングになりますから、その切り替えが必要になります。

ロブショット型のスイングはすべてインサイドインの軌道で統一されるので、フェアウェイからの中距離の籠入れがそれだけやさしくなると思います。

因みに、風の中で低くて強いボールで籠すれすれに狙うときは、高さのコントロールが必要になりますが、こんなときもすべてのショットをインサイドインの軌道で統一できていれば、ボールの高低の打ち分けが容易になります。(2008.06.27)

インサイドインのショルダーズイングだと、フェイスを低く引いて低く入れることができるので、ボールを面で拾うことができます。

これに対してアウトサイドインのカットショットはヘッドをV字形に使うので、どちらかというとボールを点で拾うことになります。

芝とベアグランドどちらでも同じ感覚でボールが打てるのはインサイドインのショルダーズイングです。どんなライからでもボールが拾えるということもショルダーズイングのメリットの一つで、固いベアグランドでのショットは断然ショルダーズイングが有利になります。

アウトサイドインのストロークですと、V字形にフェイスを入れるさいにヘッドを落とすポイントがズレたり、下が固いベアグランドのときは、ヘッドがマットに跳ねられたりしてコントロールが乱れることがあります。(2008.06.27)

私は体の回転で打つショルダーズイング

私は初めのうちは、左脇を軽く締めてヘッドを左手親指爪の方向にアウトサイドに上げてフェイスを斜めに使うカットショットをしていました。

この打ち方だと、どうしてもふり幅と左腕を振る感覚、その両方で距離感を出すことになります。

緊張して固くなると手で打ちにいつてしまいホールオーバーミスをよくして、打ちすぎないように意識的にトウよりに芯を外して打つ工夫もしました。

ソールでマットを擦るように打っていたので、芝だとボールが上がりやすく、固いベアグランドになるとボールが拾いにくいので、フィールドの状態によって打ちやすいタイプのマットを使い分けたりしたこともあります。

肩の回転だけでストロークしてふり幅だけで距離の打ち分けるショルダーズイングにすればヘッドの軌道は自動的にインサイドインになり、マットを擦らなくてもソールをマット

に滑らせてソフトにボールが拾うことができます。

インサイドインの軌道ならティショット、コントロールショット、中距離の籠入れショット、ホールエリアからの籠入れショット、さらに直近からふわりと上げるショットも含めすべてのショットが同じスイング軌道で打てると考えて、はじめて1年ぐらいで躊躇せずに体の回転で打つショルダーズイングに切り替えました。(2008.06.27)

私は体の回転で打つスイングにかえてから籠入れショットに自信がもてるようになりました。私は940mmの長尺クラブを使っていますので、打つ距離によってグリップする位置をかえてクラブの長さを変えています。距離が短くなるほどクラブを短く使います。1m、3m、5m、8mとだんだんグリップする位置が上の方に来て、腰の位置もクラブの長さに応じて高くなって前傾の角度が浅くなります。

8mまでは足腰を固定して上体の回転だけでスイングします。

基本的には5mと同じスイングでふり幅だけを変えるのですが、7m、8mと距離が長くなるにつれてより方向性を高める必要があるので、両膝を殆ど立てるよういにして腰高にかまえます。

8m以上の中距離を狙うときは、上体の回転だけで打つスイングだと距離的に無理がきますので必要最小限、足腰の動きをいれたスイングをします。(2008.06.27)

以下の各論は、もっぱらショルダーズイングについて述べたものです。

籠入れショットは体の回転で打って安定度を高めたいと考えている方のご参考に供したいと思います。

ご紹介する内容は私の覚書の中から最近のものを中心に抜粋したもので日付入りになっています。内容についてはできるだけ整合性をとって更新したつもりですが、重複した記述もかなりあります。試行錯誤をくりかえしたその内容に一部、統一しきれないところがあると思いますがその点はご容赦ください。(2008.07.21)

籠入れショットのかまえ =

左右とも脇を軽く締めて上腕が僅かに脇に触れるかまえ！

膝を伸ばして重心を親指と土踏まずの中間におき下半身を立てるかまえ！

左手首の最適な角度を一定して手の位置だけを下げるかまえ！(2008.02.10)

両肘の内側はつねに斜め上向き！

右上腕と右肘は軽く脇腹に触れるか触れない位置に！

両肘でヘッドを吊る感じにするとうまく力がぬける！

左手首を適度にしめる、左手首が緩むと飛距離がバラつく！(2008.03.28)

かまえをつくるときは、何よりも肩の回転がしやすいようにして両腕・両肘のかたちを決めること、すなわち、肩と腕のバランスが整ったかまえをつくること、これに尽きる。

両腕の上腕でソッと胸を抱えるようにして、右肘が内側に僅かに入るようにかまえると、肩がうまく回転する。(2008.04.13)

右頬が右肘・右膝のほぼ真下にくるようにかまえる！

右足は45°に開いてつま先がマットの右端の中に入るかまえを基本に、籠に近づくほどオープンスタンスにかまえる。

右足つま先とマットとの間隔は基本的に30cm幅を基本に右肘が右脇に軽くふれる位置で調整する。

右頬が右肘・右膝のほぼ真下にくるようにかまえて目線はボールの右端に。

高いボールをふわりと上げるときは、目線をボールの真下に。

グリップエンドが臍に来る前傾姿勢をとって手の位置を下げてかまえる。(2007.09.05)

マットと右足つま先の間隔は一定ではない、フェイスの開き方をきめて右肘が右脇に軽く触れるかまえをつくったときにできた間隔が適正な右足つま先の位置となる。(2007.10.23)。

右足のつま先内側に右眼を落としたところが頭の位置！

頭は動いていないと思っていても、意外に動いているものだ。朝日を背にして頭の影をチェックしてみると動いていないと思っている頭が実際には僅かながら動いていることがよく分かる。頭を動かさないという意識だけでは頭は止めておけない。

大事なことは、どうすれば頭が動かないかよく工夫して、それを実践することである。まずは上体の力を抜いて頭が動かないかまえをきちんと作りきることだ。上体に力が入っていると頭が動きやすい。右足のつま先内側に右眼を落として、上体が軸回転できるかまえができているか、つねにチェックすることだ。(2008.01.05)

上体をうまく軸回転させるために軸は体の中のどこにおけばよいのか？

フルショットやコントロールショットのときの軸は首の後ろ側から腰椎にあたかも一本の太い串が通っているものと仮想して軸を意識することができる。

籠入れのショットの場合は、肩と背筋のほんの一部の小さな動きなので、これと同じようにイメージしにくいところがある。そこで、腰椎と交わるあたりの背骨の一部を10cmぐらい軽く伸ばして構える。ここに軸を感じていると頭がうまく残る。

力を入れないで伸ばすことが大事で、力を強めに入れて軸を作ろうとすると、上体の動きが硬くぎこちないものになる。意識しないでいつもすっと背筋の根元がのびているようにしたい。(2008.01.09)

右足つま先内側に右眼を落としたところに頭の位置を決める。
フェイスがボールを拾う瞬間にボールの真下を利き目の右眼の目線できちんと見ているようにすると、頭は止まっていてくれる。籠入れショットの成否を早く確かめようとして頭が動いてしまいがちだ。頭を動かさないで目線で追うことができるのが上級者で、多くのプレーヤーはほとんど頭を動かしてみに行ってしまう。(2008.01.09)

腰はスタンスラインに、肩は籠の左端に向ける！

肩のラインは籠の左端にあわせる。
ただし、直近のショットのときは肩のラインもスタンスに沿ってオープン。
頭が右肘・右膝の内側に乗るかまえ。(2007.09.05)
腰のラインはスタンスライン(2007.11.1)

腰のラインは、スタンスのラインに沿って両膝を少し曲げて左へ押すようによせ、スイング中いささかも動かないかまえをつくる。
肩のラインは上体を捻るようにして右によせ、籠の左端にあわせる。
このかまえからストロークすると、スイング中、アドレスしたときのフェイスの角度が変わらないから、ボールがつかまりすぎてホールオーバーするミスにならない。
(2007.11.16)

< 頭と腰 > が絶対に動かないかまえ

肩のラインを内側に入れるときに、腰のラインも一緒に右に寄るかまえをとると、せっかくオープンにしたスタンスを閉じるかたちになる。
ボールを拾うときに頭が僅かに飛球方向に動いただけで、フェイスのロフトが僅かに立つので、確信を持って狙ったショットがオーバーしてしまう。
スイング中に腰が動くとオーバーしやすくなるので、予め左にまわしきっておく。
籠をオーバーするときは< 頭と腰 > が絶対に動かないかかまえになっているか、チェックすることだ。(2007.11.16)

2～3mのもっともやさしいショットで、あるいは5mのショットでも確信を持って打ったショットで、思いもしない、信じられないホールオーバーのミスが毎ホールおきるのはな

ぜなのか？パーディショットのときによくこのようなショットがでる、これまでは緊張してついグリップや二の腕に力が入ってしまうのがもっぱらその原因だと考えてきた。しかし、いつもと同じふり幅で確信をもって打ったときに決まってホールオーバーする原因は、ボールを拾うときに僅かに頭が動くことが真の原因で、頭が動けば腰もわずかに動く、腰の力は腕を振る力よりはるかに大きいから、腰が1cm動けば1mは軽く飛んでしまうということだ。(2007.11.16)

感覚だけに頼って力加減で飛距離をコントロールするタイプであればこんなときは容易に修正できる。籠入れショットをよりメカニカルにふり幅だけで飛距離を調整するタイプは、不断の練習で身につけたふり幅に確信をもっている。なぜオーバーになったか信じられないわけだからそう簡単にふり幅を修正できないのだ。いつもよりバックストロークのふり幅を抑え、グリップの力を十分抜いてみても同じミスができるようなら間違いなく腰が動いていると知ることだ。(2007.11.16)

頭が動くとロフトが立つ！

ふり幅だけで距離を打ち分ける精度が身についてくると、同じふり幅で確信をもって打ったボールが何故ホールオーバーするのか信じられない思いをすることがある。オーバーミスはアドレスしたときのフェイス角度が、頭の僅かな動きで変わることによる原因があるのだが、さらに何故、頭が動くのか、足腰のかまえ方にその原因があるのではないか、そこを見直す必要があるのだ。(2007.11.17)

肩と腰のラインが揃った構え方をしていると、ボールを拾うときに僅かに頭が飛球方向に動くとその分だけフェイスのロフトが立ってしまい、アドレスしたときよりもロフトが立つからオーバーするわけだ。腰はスタンスライン、肩のラインだけを内側に入れる構えをすれば、頭が僅かに動いたぐらいでは腰も一緒に動かない構えになることに遅まきながらようやく気がつく。(2007.11.16)

スタンスラインに向いていた肩のラインを籠の左端に入れ戻すときに、肩を内側に引っ張る動作で腰のラインもスタンスラインの内側に入ってしまうアドレスになっていないか、そのために引っ張られていた腰にインパクトで戻る力が加わってボールを拾ってしまう。腰が戻る動作が加わるとボールを強く捉まってしまうので、1mぐらいのホールオーバーミスは容易におきることになる。予め腰のラインをスタンスラインに向けておいて、肩のラインを修正するとき、上体の動きだけでボールを捉えることができる遊びをつくっておけば、ふり幅どりの距離を

打てるわけだ。何故、このことに早く気がつかなかったのか？

このアドレスのミスでパーやバーディをどれだけ失ってきたことか！(2007.11.17)

ふり幅がいつも揃うスタンスの開き方がある！

振り子運動のショルダーパッシングの要領で両肩だけでストロークすると、両肩が左右どちらにも偏らないでバランスよく動く。

両肩は上下に動いて回転しているのでヘッドは自動的にインサイドに上がる。

アウトサイドにヘッドを上げてカットにボールを拾うスイングは腕の動きが主体となるのでふり幅は経験的にもしくは感覚的に会得することになる。

アウトサイドインのスイングでは、籠に近くなってもスタンスの開き方はいつも同じぐらいにしている人が多い。

インサイドインのショルダースイングの場合もスタンスの開き方を一定にすると腰のラインと肩のラインインの角度差も一定になるので、つねにこのかまえを変えないという考え方でもなんら問題はない。籠が2m、1mと近くなるにしたがってフェイスを開いてロフト角を調整すればよいわけだ。(2008.04.21)

ヘッドが自動的にインサイドに上がるショルダースイングだと、籠が近くなればなるほどスタンスの開き具合を大きくしてその分だけクラブを寝かせることもできる。そうするとフェイスを大きく開かなくてもロフトを大きくできる。一定の角度でオープンスタンスにかまえるか、スタンスの開き方を変えていくか、どちらでもよいのだが、よりメカニカルにふり幅がいつも揃うスイングを求めるとすれば、スタンスの開き方を変えていくことになる。(2008.04.21)

ショルダースイングの基本は、オープンスタンスでボールの位置は左踵線上、肩のラインだけを籠の左端に合わせるが、腰のラインはスタンス方向に揃えて、足腰は不動で上体の回転だけでストロークする。

肩の向きは一定で、腰はスタンスに揃えて予め開いておく。

肩と腰の関係は、よりスタンスがオープンになるほどその角度差が大きくなり、肩が回る幅がそれだけ小さくなる。

予め腰を開いて足腰を固定するので、肩の回転との落差があってこれ以上は肩が回らなくなる場所があるわけだ。

ふり幅に応じてスタンスの開き方を決める方法をとると、同じ距離ならいつもふり幅が自動的に揃うということだ。この場合、注意することはギリギリまで開くと、肩がもどるときにひねりが生じて必要以上のヘッドスピードがでてしまうから、通常のスPEEDでヘッドが戻るように角度差に多少の遊びをもたせておく。(2008.04.21)

スタンスをオープンにする目安は、3m = 45°、5m = 40° ぐらい、7m ~ 8mであれば30° 前後を基本に上体の回転幅を考えて微修正する。それぞれの距離でそのふり幅で肩が回る限度のところにも多少の遊びをもたせてスタンスを決めればよい。3m ~ 5m ~ 8mへと距離がながくなるにしたがって姿勢が立ち、グリップする部位を変えてクラブも長く使うことになる。

この方法で、直近の特殊なショットをのぞいて8mぐらいまでは同じ打ち方で統一する。9m、10mとさらに距離が伸びると僅かに足腰の動きを加えていく。

足腰を動かさないで8m以上の距離を打とうとするとふり幅が大きくなりすぎるのでかえってスイングに無理が生じる。(2008.04.21)

フェイスの開き方 =

リーディングエッジは15mm以内の範囲で開く。それ以上開くと距離感がだしにくく、ショットが安定しない。さらに開こうとするときは、スタンスをオープンにしてフェイスを寝かせる。

ラインを出すためにリーディングエッジはできるだけスクエアにする。

まずスタンスをさらにオープンにしてフェイスを寝かせてから手の位置を下げてフェイスを開く。(2007.09.05)

両腕と上体が連動する左手首のアンクルがある！

手打ちにならない左手首のアンクル、両腕と上体の動きが自然に一体となる左手首のアンクルがある。

左手甲を真上にむけて手先を伸ばすと左手首と左親指が一直線になる。その手首の角度をかえないでアドレスすると、グリップエンドは臍を指し、手の位置は相対的に高くなって立ち気味のかまえになる。

グリップエンドがベルトの下あたりと股間の中間を指すように手の位置を低くしてナチュラルな左手首の角度にする。

左手首のどのアンクルが腕・手首・グリップに余分な力が入りにくいのか。安定した籠入れ技術を会得するためには最適な左手首の角度をしっかりと固めておく必要がある。(2008.02.23)

左手首を上記のアンクルにすると、左腕とシャフトが一体になって手首を使わないで、左肩を支点にしてヘッドが動く。肩は腕の動きに引っ張られて動くものの、上体には腕の動きが伝わりにくい。

このかまえだと肩や腕に入力力を意識的に抜かなければならない。両腕の三角形を崩さないようにしてアウトサイドにヘッドを上げて行くカットショットには適しているが、インサイドへテイクバックするヘッドの動きには適していない。

このかまえでインサイドにクラブを上げていこうとすると右肘を上向きに曲げて、右肘を右脇に沿って動かすことになる。ボールを捉まえるときには、右肘・右上腕でボールを打つ動きになる。(2007.12.12)

左手首を上記の角度にすると、ボールとの間隔ができて左脇だけが軽く締まって、左上腕は体から離れるので自然に、両腕と上体が一緒に動けるようになる。上体が軸回転していれば僅かな動きでボールがつかまるので距離感・方向ともに安定する。どんなときにも力加減に頼らないショットができるかどうか、僅かでも上体の回転を入れてソフトに打つことが出来るかどうか、いつも安定したショットができるかどうか、確かな籠入れ技術はここで決まる。(2007.12.12)

左手首は自然な角度に伸ばす。右肘は上向きにしてゆとりをもたせる。右肘が上向きになっていけば小さなバックストロークでボールを拾いやすくホールオーバーのミスを最小化できる。(2007.11.30)

リーディングエッジの刃先は浮かせない！

左手首の角度は、グリップした状態で上から見て左手親指を除く四本の指が地面とほぼ平行になっていて、その角度でテイクバックすると肩と肩甲骨が連動して動くかどうかでチェックできる。

寝かせたフェイスのソールはマットにきちんと密着しているか、ソールがマットに密着していればリーディングエッジとマットとの間に隙間ができない。

リーディングエッジの刃先が少しでも浮いていればフェイスを寝かせすぎているために、ボールがフェイスを滑ってショートすることが多く、極端な場合はだるま落としになる。リーディングエッジがマットにきちんと密着させて最大限にフェイスを開いたときの左手首の角度が、ベストな角度である。(2008.01.19)

トウを僅かに上げ、フェイスを心もち閉じてゆっくりバックスイング！

リーディングエッジをスクエアにマットにソールすると、緊張して硬くなったときにトウ寄りがマットにつっかかることがある。トウ寄りを心もち浮かせて構えれば、トウよりもヒールの方が滑るのでミスを防ぐことができる。(2007.12.07)

籠の中心の一点に視線を絞る！

アドバンテージホールを狙うときは、籠の中心の一点に視線を絞ってそのポイントを注視する。息を十分に吐いてプレッシャーをとりのぞき、ラインに集中してテイクバックする。漠然とした狙いで打つとあいまいなショットになる。狙いどおりにボールが打てたときは心の中で軽くガッツポーズ！ガッツポーズでよい流れをつくる。(2007.10.07)

体の近くで右肘を使いコンパクトなストロークを！

両肘を肋骨の下あたりに触れるまで引き付けると、自然に肘の内側が上向きになる。両肘をひきつけたまま使うと脇が締めすぎて腕が硬くなってしまうので、いったん引き付けてからもう一度緩め、最適な左手首の角度で左腕が柔らかく使えるようにかまえる。右肘は右脇腹に軽く触れるようにしてコンパクトなストロークができるようにかまえる。上体の回転を入れて両腕は内側の筋肉だけで動かしてコンパクトにバックストロークすると、距離感・方向性ともに精度の高いショットになる。上体を小さく回転させて肘と腕が同調する確かな技術をさらに磨いていくことだ。(2008.02.05)

両脇を軽く締めると両肘は上向きになる！

右肘の内側を上向きにして右肘の位置を決めた後は左上腕の動きに集中して右肘のことは意識しないこと。ストロークはもっぱら左肩・左上腕が主体になる。右肘を意識すると右腕でボールを打ちに行くことになる。左上腕外側を押してバックストローク、左上腕内側でヘッドを引いてボールを包み込むようなイメージで、ファワードストロークする。(2008.02.10)

右肘を低く長く真っ直ぐに引くイメージだと右肘に力が入りやすくバックスイングの軌道が不安定になる。(2007.10.21)

インサイドインの楕円の軌道をイメージしてテイクバックする。

上腕や肘を脇に付けすぎると上体にやや力が入ってしまい、スムーズにヘッドが動かなくなる。これまで肘を体の近くによせてよりコンパクトなスイングを指向して右肘を意識的に上向きに使うようにしてきたが右腕が固くなるきらいがある。両脇を軽く締めるだけで自然に両肘が上向きになったところできまればよい。(2008.02.16)

最適な右肘のポジションがある！

両脇を軽く締めたときにできた右肘のゆとり、ここが右肘の最適なポジション！

右肩で始動、左脇・左上腕を押してバックストローク！

右肘は右わき腹に軽く触れ、僅かに動くだけ！

両肘を体から離してかまえるとストロークできる幅が大きくなる。

ホールエリアからのショットはできるだけコンパクトにスイングできるかまえをつくる。
左右とも上腕が軽く脇腹に触れて両肘が上向きのかまえになっているかチェックする。

(2008.02.16)

上体の軸がぶれないスイング！

上体の軸や頭が動いたときにミスショットがでる。

上体に力が入っていると上体の軸が動きやすくなる。軸が動くと頭も動く。上体の軸がぶれないかまえはまず体の力をめくことだ。頭を動かさないように気をつけていても、いい加減なかまえであれば目線がボールを追っていくときに頭が動いてしまう。

上体の軸がぶれなければいつも同じふり幅で同じ距離をメカニカルに打てる。

(2007.11.04)

体のゆれがでないかまえは、左膝から下が垂直になるように左膝を深めに曲げ、右膝は殆ど伸ばすようにして、親指と土踏まずの間にウエイトをかけ股関節に力を入れて膝の動きを抑止する。目線がボールの真下をのぞけるように顎を引いて頭を右に寄よせてかまえる。(2007.11.05)

このかまえをつくると、左上腕外側で左肩を押して始動して、右肘が右脇に沿って僅かに上がっていくインサイドインの振り子スイングができるので正確なショットになる。左小指と薬指だけをしっかり握り、あとの指の力が抜けていれば、ボールはふわりと上がって最適な球筋になる。(2007.11.05)

上体の回転で打つ！

籠入れショットのコツは左肩・左手を主体にして上体の回転で打つこと、手や腕に入れる力は最小限に抑える。右手の余計な動きがすべてのミスを誘発する。

ふり幅は体が覚えこむまで練習で習得しておく。

ラウンドするときにはあまりふり幅に神経をつかわないようにして、ヘッドをスムーズに動かすことだけに集中する。(2008.04.13)

左脇で押して右肩を上げ、肩の動きだけでバックストローク！

ゆっくりバックストローク、左脇で引いてボールを拾うストローク！

1.5m以内はインパクト後、一瞬、左手を止めてボールを浮上させる！

(2008.02.10)

体の力を抜くこと、頭を動かさないこと！

グリップに入る力だけでなく、腕や肩あるいは背中に入る力をすべて抜ききること。意識しなくてもいつでも自然に体の力がほどよくぬけているようになるまではつねにチェックして力の抜けた上体のフィーリングを実感することが大事だ。

ときに力がうまくぬけていても、一つのミスがきっかけで流れが悪くなると、次の瞬間にはどこかに力が入ってしまう、こうした力の抜き方にむらがあると、どこかで必ずミスがでる。(2008.01.05)

どうすれば上体の力を抜くことができるか？

まず足腰にしっかり力をいれて土台が動かないかまえをつくる。

筋肉の仕組みは、一方に力が入ると関連する部分の力がぬけるようにできている。

下半身を締めると上体の力が抜きやすい。脇が空いていると肩に力が入りやすい。

脇をしっかりと締めると肩に力はいらない。両肘をゆるめて上向きにして、二の腕内側の筋肉を使う。内側を使えば外側の筋肉の力がぬける。(2008.01.06)

左手をだらりと下ろして左手首の小指側を伸ばす。そのまま左親指を手前に上げてコックをつくる。

左手首のコックでできたアングルをいつも一定にして手の位置を低くかまえる。

最後に息を吐いて上体に入っている力をすべて抜いた上で、背中・肩・腕をやわらかく連動させてテイクバックを始動する。(2008.01.06)

動きの中でスイングをチェックする！

籠入れショットの正確性・安定度アップするためのキーワードは、上体をやわらかく使う、グリップに余分な力を入れない、頭を動かさない、目線をボールから離さない、両脇をしっかりと締める、肘は体の近くに、ストロークのテンポは肩の回転スピード、ふり幅だけで距離を打ち分ける、インサイド(ストレート)インのショルダーストローク、これぐらいか？

これらのいくつかのポイントが静止した状態で出来ていても、スイングの動きの中で出

来ていないとショットの正確性・安定度アップには繋がらない。動きの中でこれだけのことが自然にできて、つねに平常心でいつも同じようにヘッドが動けば、籠入れショットの正確性と安定度は確実にアップする。(2008.02.17)

上体の力を抜く！グリップの力をほどよく抜く。目線をボールの真下に！
頭は不動！右上腕を軽く胸に付ける！できるだけゆっくりストローク！
左手首はアドレスでセットしたアングルのまま、手首を締めてバックストローク！
右肩を縦に回して始動！ヘッドは円軌道を描く！(2008.02.17)

何よりも、グリップに力が入りすぎていないか！

力が抜けてしかも緩まないソフトなグリップができていないか！
左手小指・薬指・中指、この三本の指だけで握り、その他の指に入る力はぬいておく。
かまえに入ったら、籠入れが好調のときほど安心しないでここだけをチェック、あとは籠
の中にボールが吸い込まれることだけをイメージして自信をもってソフトにスイングする
だけ。自信をもってショットすれば必ず入る。(2007.11.01)

指先の力を抜く！

グリップするときは、肘の内側を上向きにして裏側真下の筋肉=手を開くときの筋肉
を使い、手を握るときの筋肉は使わない。

左手首のアングルを固定して、二の腕の総指伸筋(肘を上向きにして裏側真下の筋
肉=シャンケンのパーを出すときに使う筋肉)だけを使う。そうすると今までにないフィー
リングがでる。

「二の腕内側の筋肉」はシャンケンのグーのときに使う筋肉で、手を握るときに力が
入る筋肉である。

一方、すべての指を伸ばすための筋肉を使えば、指先の力がうまくぬけるわけだ。
筋肉の構造を調べてみるとそれぞれの機能を分担していて、筋肉の名称もその機能
の違いを表している。(2008.02.23)

両脇と上腕を軽くしめて両肘と上腕でクラブの重さを感じるようにすると、確かに二
の腕とグリップに入った余分な力は抜ける。

しかし、指先と二の腕の鋭敏な感覚がぼけるきらいがある。

ソフトなグリップができていないか、グリップに感じている力を抜いて、左上腕の外側を押
すようにして肩を僅かに動かし、静かにバックストロークを始動する、これで精度の高
いショットができる。(2007.11.03)

左手小指・薬指・中指だけでソフトに握る！

左グリップは、人差し指と小指は第一関節、中指・薬指は第一・第二関節の間を真下に向けてグリップすると適正な左手甲の角度ができる。

右グリップは中指・薬指は第一・第二関節の間を真下に向けてグリップして鍵型になる部分をシャフトに引っ掛ける。

右肘をいったん伸ばして上記の右グリップをつくり、そのあと右肘を僅かに曲げると、左手甲がさらに斜め上に向く。左手甲の適正な角度はこれで一定する。

左手甲を斜め上向きにして左腕はゆとりをもたせて伸ばす。

左手親指をグリップ部分の最先端まで伸ばす。

右手親指を伸ばして力を抜き、第一関節部分がシャフトに触れるようにグリップする。これで親指の指先に力が入らなくなる。

右手Vが正確に顎を指すように力を抜いてウィークに握る。

手打ちになるときの悪さの元凶は「指先に入る力」、指先に力が入らなければ必要以上に腕に力が入ることは無い。

腕の力を抜いてゆっくり必要なふり幅でスイングすればミスが最小化できる。

(2007.10.21)

手首のスナップは利かせない！

グリップはやわらかく握るが、あまりゆるく握ると手首のスナップが利いてしまう。手首のスナップがゆれない程度にやわらかく握る。スナップが利かせるとボールがつかまり過ぎてしまうことがある。同じふり幅で打っても距離感が狂わないようにするためにフォローは歯切れよくだす。

手首のスナップが利かないように予め左手首のアングルをしっかりと締めておくと、ショットの正確性と安定度がアップする。

どのような状況の下でも描いたふり幅で正確な距離を打つ鍵は左手首にある。

(2008.02.23)

シャフトを短めに使う = (私のクラブの長さは940mm)

セカンドホールで100%入れるグリップはラバー部分をグリップしないで、両手ともシャフト部分を握る。このショットにかぎっては手先の感覚だけで確実に入れることだ。

右手のグリップはシャフト部分をグリップすると、ボールを拾うときの感触がじかに伝わるというメリットがある。長尺クラブを使うと、5m以内のショットでシャフトバランスが最

もよい部分はグリップエンドから30cmぐらいのところ、すなわち右手のグリップがシャフト部分にかかるあたりということになる。

ホールエリア(5m以内)ではシャフトを短く使う(右指3本はシャフト部分を握る)
6mは右指2本、7mは右指1本がシャフト部分、8mはグリップ最下部分を握る。
距離が伸びるに従って両膝を伸ばして姿勢を高くしてかまえる。(2008.02.11)

距離に応じたグリップの位置 =

ホールエリア(5m以内)は同じ姿勢、同じシャフトバランスで打つために 右指3本はシャフト部分を握る。

6mは右指2本がシャフト部分、7mは右指1本をシャフト部分に、8mはグリップ最下部のラバー部分を握る。距離が長くなるに従って 膝が伸ばして姿勢を高くかまえる。(2008.02.11)

5mはシャフト部分に右手人差し指をかける。

2～3mは右手人差し指・中指をかける。

1m～は右手薬指・人差し指・中指をかける。(2007.10.07)

6m以上のときはグリップ部分を握り、沈みこまず自然な姿勢で少し立ち気味にかまえる。グリップと腕の力を抜いて肩の回転だけでバックスイングして、ヘッドの重さを感じて下ろす。距離感、方向性 = 肩の回転で出す。(2007.10.07)。

左手甲が斜め上をむくソフトなフックグリップはフラットスイングの基本。
籠入れショットは左手甲がさらに上向きになる。
ふわりと上がるボールを打つ秘訣は、左手甲の使い方とシャトルの先端までフェイスを入れきることにある。(2007.08.11)

1m～3mのショットは小さなふり幅で歯切れよく！

あくまでも手打ちにならないスイングをすることが前提であるが、バックスイングを1m、2m、3mとふり幅を変えながら、フェイスを大きめに開き、小さなふり幅で歯切れよくスバッとフェイスを入れる。フォローをきちんと決めて小気味よくボールを上げるショットをすればめったに打ち損じることはない。
打ちすぎのミスを警戒するあまり、グリップの力を抜いて慎重にゆっくりやわらかく打とうとすると、かえってヘッドが利いてボールがフェイスに乗ってしまい、ホールオーバーすることがある。(2007.12.30)

フォローは左手甲を斜め上にむけて籠の真ん中に向けてだす。
1m～3mの籠入れショットは、特にシャトルボールの羽の先端まで低くフォローを出してふわりとボールが上がる打ちかたをする。(2007,10.23)

5mまでのショットはフェイス面を変えない！

ホールエリアからのショットはボールを拾ったときの両腕のかたちを変えない。
左手甲の角度を変えないでフォローを出す。左手甲の角度が変わらなければフェイス面は変らない。
ヘッドは籠の左端方向にインサイドに抜くが、インパクトのフェイスの向きは変えない。(2007.12.30)

左手甲を斜め上のままにして、籠の真ん中にむけて左手甲でフォローをだす。
フェイスを籠の方向に出すという漠然としたイメージだとフェイスの向きが狂いやすい。
左手甲の向きでイメージするとショットの精度がはるかに高くなる。(2007.10.21)

5m以内の距離なら右肘は殆どアドレスした位置で動かない。
5mのふり幅は右肘をアドレスしたときの位置で限度までバックストロークしたときのふり幅が目安になる。

たとえば5mならフェイスがマット後方に中央ラインの内側をフェイス三分をこえたあたりのふり幅、2mならマットの内側ラインで後方ぎりぎりのあたりにというように、肩の動きだけで打てるふり幅をマスターする。(2008.04.13)

6m以上のショットは1m余分に加算する！

無風のもとで、6m以上の距離をフェアウェイから打つときは、つねに1m余分に加算して、大きめに真上から落とす球を打つ。
6m以上のショットは、籠の真上をオーバーしたとしても籠にくっつくことはめったにないが、慎重に距離をあわせて外したときは殆どショート気味になる。
ショートすると、間が悪ければセカンドホールにくっついてプラス2打となり、オーバーしたときよりもスコアメイクに響く。(2007.12.30)

6mだとヘッドのふり幅が5mより10cmぐらい大きくなる。
7～8mの距離はシャフトを少しだけ長くグリップして、右肘が右脇に沿ってコブシーフ

ぐらい動きく。

7mのふり幅は5mよりも20cm、8mのふり幅は同じく30cmぐらい大きくなる。

ふり幅の目安は5mを基準にして1mあたり10cm程度ということだ。(2008.02.08)

6m、7m、8mの距離まではスタンスの開き方を40 30 ぐらいにするが、基本的にはホールエリアからのショットと同じかまえてホールインを狙う。

6m、7m、8mの距離を狙うときはバックスイングでフェイスが開かないように心もちフェイスを閉じ気味に使うって距離感をだす。(2007.12.14)

8mまでのショットは足腰を動かさない！

足腰を少しでも使うとそれだけ飛距離がでてしまってホールオーバーする。

8mまでのショットはホールエリアからのショットと同様、絶対に足腰を動かさない。

右上腕を軽く胸に付け、左右の脇を締めて上体の動きだけの動きで、必要なふり幅でゆっくりストロークすれば狙ったところに必ず入る。(2007.12.30)

9m～18mは肩の回転、ヘッドの重さで下ろす！

9m以上を狙うときは、左右にぶれないように左脇をしっかりしめて、両膝を殆ど伸ばして腰高にかまえる。打つ距離によってスタンスの開き具合を少しだけ調整する。

オリジナルロフトでリーディングエッジをスクエアにしてかまえる。(2007.12.06)

9m～18mぐらいの距離の籠入れショットの秘訣は、何よりも肩を十分入れてヘッドの重さに委ねたダウンスイングをすること、これにつきる。(2007.10.23)

アドレスしたときの手の位置に正確にグリップ部分を戻す。

ダウンスイングでアドレスした位置に手を戻そうとすれば、自然にゆったりしたスイングになる。腕でクラブをそこに戻すのではなく、ヘッドの重さだけでクラブを下ろす感覚が大事。これが飛距離・ラインともに精度の高いショットになる秘訣。(2007.10.03)

フォローを出していくときに、右脇腹の前傾姿勢をくずさないこと。前傾姿勢を保つことによって頭が上がりなくなり、方向性と距離感が見違えるようになる。

(2007.12.23)

無風下で9m～18mの距離を狙うときは、OBになるリスクを避けるために高いボールで攻める。フェイスを僅かに寝かせてからスタンスをきめ、寝かせた分だけオープン

スタンスでかまえる。(2007.10.23)

間違ってもホールエリアをオーバーしないショットをする！

風がなければできるだけ高いボールで籠入れを狙う。高いボールならまずホールエリアをオーバーすることがない。セカンドホールにくっつく確率も少なく、距離感が狂っても次に入れやすいところにボールが落下する。

高いボールを打つ方法としては、ボールの真下に目線をもってくるだけでよい。目線が右によると右肩がその分だけ下がるそれだけで高いボールになる。(2007.10.25)

この距離から高いボールでいつも籠入れを狙っていると自然に距離感が身につく。低いボールでレイアップするとホールオーバーのミスがでるが、高いボールで距離感を合わせて攻めるとホールオーバーのリスクが小さくなる。(2007.10.25)

シャフトの寝かせ方に合わせたスタンスでボールの高低を打ち分ける。左脇をしっかり締めて左肩をゆっくり入れて左肩でボールを打つ。(2007.08.13)

両肩は連動させて始動する！

両脇をしっかり締めると上腕は横から胸を抱えるかたちができる。リストを固めて右上腕内側で軽く胸を押さえながら右肩を後に動かす動きでストロークを始動する。二の腕の総指伸筋を補助的に使ってインサイドに円形を描くようにして必要なふり幅までバックストロークする。(2007.11.04)

左上腕外側で左肩を押すように始動し、上向きの右肘内側を右脇に沿わせて上げる振り子スイング。右肘はかまえたときにできた右脇との間隔を保って体から離れないようにしてテイクバックを始動する。(2007.11.04)

必ず左上腕・左肩リードでバックストローク、左脇で切り返す。左脇は締めても腕はしなやかに、グリップはあくまでソフトに。左脇でフォローの大きさをイメージして距離感を出す。ここが大事なポイント。二の腕でバックストロークして手先で打ちに行ったときにミスを犯す。(2007.09.05)

バックスイングは特に力を抜いてゆっくり、フォローを出す幅をイメージしてそのポイントにバックストロークする。

バックスイングの幅とフォローの幅を左脇でヘッドの重さを感じて揃える。
(2007.09.05)

左脇の動きでフェイスをコントロール。
籠入れショットの上手、下手は左肩・左脇の使い方で決まる。
間違っても手だけで打ちに行くショットはしない。
フォローが一定しない打ち方をしていると大事な場面でグリップに力が入ってホール
オーバーのミスがでる。(2007.09.05)

ボールを打ちに行くショットはフォローがバラバラ。
ショットの成否は低く長いフォローできまる。
籠の真ん中にフェイスを向けて20～30cm低く長いフォローが出せる位置で構える。
(2007.08.11)

右肘にゆとりをもたせて、右肘を内側に入れて右脇に沿わせて引き上げる感覚で
バックスイング。フォローで右肘を伸ばすと、低く長いフォローが出せる(2007.08.11)

右肩始動で上体を軟らかく使う！

ヘッドを動かすきっかけとして左手首のアングルを一定にして左脇・左上腕で押し
てストロークを始動する左腕主体の籠入れショットが有効と考えてきたが、はたして上
体をやわらかく使っているか、グリップに余分な力が入っていないか、まだまだ課題が
ある。ふと思いついて右肩で始動すると肩の動きがさらにスムーズになるのではないか、
やってみるとこれがまさに「眼から鱗」、右肩で始動しようとする自然にいままですば
め気味になっていた右肩を予め右肩を引いてセットすることになる。

そうすると右脇がしっかり締まってくる。

驚いたことに右肩で始動すると、それだけのことでグリップに余分な力が入っていない、
そのためか左腕がやわらかく使えている。自動的にスイング軌道が円くなりインサイ*
ストレート*インのショルダーストロークがスムーズにできるではないか！(2008.02.17)

右肩で始動した場合と、左脇で始動した場合の振り幅を比べてみると基本的には
同じ振り幅でよいのだが、微妙なちがいはあるようだ。

左脇で始動した場合は左肩を押しようにバックストローク、ボールを拾うときは左脇で
引くようにストロークするのだが、左脇だけの動きではなんとなく心もとないのか、どうし
てもインパクトで腕や手で力を調整する動きが入る。

右肩で始動すると、グリップの余分な力がぬけて、肩を上下に回転させる完全なショ

ルダーストロークになるので飛躍的に正確性・安定度が高くなる。
右肩始動は小躍りするような発見であった。これで懸案の課題が一挙に解決されたように思う。(2008.02.17)

右肩始動で、籠の中心から2.5m、5m、8mを打ち分けてみると、ふり幅は2～3球打っただけですぐにイメージでき、今までのように距離感に神経を使わなくてもポンポン入る。さらに短い距離ではどうか？

籠の中心から1.5m、1m(籠のふちから50cm)については、インパクト直後に左手を止めるようにするだけでソフトな感触でよく入る。

さらに直近からのショットでは、フェイスを開いたままソールがマットを滑っていくようにして、スイング軌道をさらに円くしてやると難なく入る。(2008.02.17)

肩は円く動かさない、上下に回転させる！

ショルダーパッシングの肩の回転には二通りの動きがある。すなわち上下の動きと右肩を後ろに回転させる動きで、腕を振り子のように動かすときには肩は上下に動く。肩を上下に回転させることによってヘッドはマットのラインにそって動く。

肩を円く回転させると手の動きが入りやすいが、肩を上下に回転させるとよりシンプルなストロークになる。(2008.02.26)

左肩で押して右肩を引くように動かす回転運動でもよいが、この動きだと右脇に触れるように深めに曲げた右肘が支点となって両肩を動かすので、右肘のリードがうまくできないと右肩の回転にブレーキがかかる。

上下に肩を動かす回転運動と比べて、左右に肩を動かす回転運動はどちらかという上体に余分な力が入りやすい。

右肘が少し窮屈になると、右肩がスムーズに動かないことがある。

右肩始動で右主体のスイングをすると、ボールを拾うときに相対的に左脇が緩んで方向性が悪くなる。正確なショットをするためには、どちらかの肩に偏る動きは好ましくない。(2008.04.21)

それでもミスはおきる。万一、ミスしたときは！

それでもミスはでる。万一、ミスしたときは同じホールエリアで同じミスを繰り返さないことだ。確信をもって打ったショットをはずしたときは特に注意が必要。

一度ミスしたあとの次のショットは、同じミスをしない工夫をして冷静に処理する。(2007.10.25)

ホールオーバーのミスをしたときは必ずフェイスをもっと開いて芯をはずしてトウ寄り
でうつ。ショートしたときはフェイスをやや閉じる。
万一、左右にはずしたときはリーディングエッジをスクエアに戻してふり幅を小さくする。
同じミスになるのを避けるために必ずどこかを変えること。(2007.10.25)

少しでも不安がよぎると入らない。
少しでもどっちつかずの気持ちで打つと不思議に入らないのが籠入れショットである。
(2007.10.25)

スロー & スローのリズム！

ミスは往々にして、直前のミスをひきずって平常心を失っているときにおきる。こうし
たときはきまってスイングが早くなっている。
スイングはいつもスロー & スローのリズム！
ショルダーズイングはパッティングのストロークと同じようにショルダーズトロークとイメー
ジしたほうがスロー & スローのリズムをつくりやすい。(2007.12.07)

ホールエリアからは100%入れきる！

バードゴルフ上達のコツは、どうすれば無駄なショットを減らすことができるのか、ミ
スの原因を曖昧にしないで、その都度しっかりつきつめて甘さの原因を追求しきって、
次の日には同じミスをしないことだ。確かな技術を身につけて、ホールエリアからはど
んなときも100%入れきるという気持ちが大事だ。(2007.12.30)

ホールごとの内容を必ず反芻する！

試合のときだけでなく、ふだんのラウンドでもホール毎にどのような攻め方をしたか、
どのホールでどのようなショットをしたのか、頭の中ですべてのホールのショットとスコア
を反芻する習慣をつけておく。
ホールごとの内容を頭の中で反芻できるようになると、スコアがまとまらなかったのは、
ショットのミスなのか、籠入れでミスがあったのか、攻め方のミスがあったのか、これらの
問題点がよく分かるようになる。(2008.04.24)

強い風の中でのショット =

真っ直ぐに打ったショットが明らかに風の影響で左右に外れるような風の中では、そ

の日の風に対応するショットが必要になる。

アゲインストなのか、フォローなのか、あるいは横風なのか、風の強さはどのくらいか？さらに風が絶えず廻っているか、風向きは一定方向か、これらは複数の旗の揺れ方や、頬や体を感じる感触で判断できる。(2008.02.29)

このような風の中でも、ソフトな球質でターゲットを狙おうとすると、そのときの風の状況を直感的に判断して、アゲインストあるいはフォローのときは、どのくらい大きめ、または小さめにするのか距離感をいちいちプラスマイナスして修正しなければならない。横風ならどのくらい風にもっていかれるか、籠の左あるいは右に仮想の籠をイメージして、そこにターゲットをおき直さなければならない。(2008.02.29)

実際は5mあるのに頭の中で3mに計算して直して認識し、その計算が間違っていないと信じて、3mのふり幅にかえて打つという方法も有効な対処方法である。しかし、距離の修正に確信をもっていても、心の中にはどこかに迷いがあるためか、2m手前に設定した仮想の籠に集中できないで、目線はその先にある本物の籠を追っていたりする。その迷いがショットのリズムを壊してしまい不成功に繋がることもよくある。

また、そもそも計算自体が間違っていれば絶対に入らない。

強い風の中では前後左右にどれだけ影響があるかと計算することよりもボールを低くコントロールすることに集中したほうがよい結果がでる。

追い風・向かい風・横風、どんな風の下でも、ボールの高さを確実にコントロールすることが大事だ。(2008.02.29)

風の中では直線的に籠のふちを狙う！

ノーマルな籠入れショットは、ふり幅で飛距離をあわせる。

その場合、ホールの大きさ(90~110cm)の幅が許容誤差で、その範囲に落下させるには、もっぱら距離感に集中すればよく、ボールの高さは特に意識しない。

風の中で直線的に籠を狙うときは、距離感もさることながら籠のふち5cm~10cmにボールの高さをコントロールすることに集中することだ。この高さにうまくコントロールできれば、多少強く打っても100%ホールインする。(2008.03.24)

風の中では、いっそいつも打っているソフトな球質を捨てて、どんな種類の風であっても計算よりも直感だけを信じて、直線的にターゲットを狙う方法を探ったほうが入る確率が高くなるのではないか？

一緒に廻っていて低くて強い球で籠スレスレに打つ人の成功率が意外に高いことを知る。(2008.02.28)

実際に3mの風の中でこの考え方を試してみると、ボールの高さをきちんとコントロールして籠スレスレに打っていくと、強い球が難なくことごとく入るではないか。
(08.02.29 & 03.01)

籠のふち5cm～10cmの高さにコントロールする！

風の中では籠のふち5cm～10cmに高さをコントロールして、直線的に強いボールで籠を狙う。5cm～10cmに高さをコントロールすれば多少強く打っても入る。
(2008.03.24)

ボールの真下をみてインパクトすると、ボールはふわりと浮き上がる球筋になる。向かい風や横風のときは低めに押さえた直線的な球筋が有効であり、状況によって使い分ける必要がある。風の影響が少ないときにかぎってボールの真下に目線をおいてボールをふわりと上げるショットを使う。(2008.01.09)

直線的に籠を狙っていくときは、寝かせているロフトをいつもより少し立てる。これだけでいつもより低めの球になる。ロフトを立てる分だけ構える姿勢が高くなる。それだけでストローク自体はどこも変えない。

籠すれすれに入る低さにして、あとは直感的に球の強さだけを考える。

少しでも高めの球を打てばホールオーバーするだけでなく、ホールエリアをぬけてしまうリスクが伴う。強い球を打つときは籠スレスレの高さにコントロールすることに神経を集中しなければならない。

追い風のときは籠の手前に直接当てるつもりで籠のふちギリギリに低いボールを打つ。籠に当たって跳ね返ったとしても、ホールエリアの後ろにOBするよりはるかに得策である。

(2008.02.29)

強風の中では、ふり幅をどのぐらいにするか、頭の中で距離感のプラス、マイナス、あるいは方向の修正はいっさい考えない。

突き刺すように籠すれすれに入れることだけを考える。

向かい風のときにかぎって籠の向こう側に当てて入れることだけを考える。

(2008.02.29)

かまえに入る前に風を計算してふり幅のイメージを決めておく。

かまえに入ったらあとは余計なことは考えないで予めきめたふり幅で無心にスイングす

る。(2007.11.03)

アゲインストの風の下では、ナチュラルなロフトにして、ヘッドの重さを感じながら上から下にヘッドを下ろして、フォローは大きくとらない。(2007.10.23)

風の中で籠スレスレに強い球を打つ練習とふわりと上がるソフトな球ショットをミックスして練習し、ホールインする確率をつねに比較する。

距離に応じてふり幅を計算してソフトに打つショットと、直感的にふり幅と強さを判断して打つショットを状況に応じていつでも打ち分けるにはこうした練習が必要だ。どちらかに偏る練習をしていると体がそれだけを覚えてしまう。

風の中では3m以上の距離のときは低くて強い球の入る確率が断然高くなる。籠の近づくと余程強い風のときを除いてふわりと浮上する球のほうが安心して打てる。

(2008.03.03)

籠の直近からふわりと上げる！

スタンスは45度、肩のラインも45度！

右足つま先はマットも右端に！

上体の力はすべて抜ききる！

左手だけでグリップ、右手は添えるだけ！

テイクバックは左肩から始動する！

左肩・左腕だけのスイング！

ボールの真下をみてそこから視線を離さない！

フェイスは円く、5mショットと同じのふり幅！

グリップエンドの動きを小さくしてヘッドを走らす！

シャトル先端の真下までフェイスを入れる！

(2008.04.13)

籠の中心から1m以内(籠のふちから50cm以内)の直近のショットは45度のオープンスタンス、肩の向きもスタンスに揃える。

普通の籠入れショットと同じように、マットの中心線から内側にフェイスを引く。

45度のオープンにかまえる分だけバックスイングはよりインサイドにヘッド円くヘッドを使うことになる。(2008.04.13)

直近ショットのコツは左肩・左手主体、体の回転で打つこと、腕や手の動きを最小限に、右手の余計な動きを封じる。

グリップエンドが殆ど動かないようにして、フェイスをシャトル先端の真下まで入れる。これだけのことがきちんとできればまずミスショットはでない。(2008.04.13)

グリップエンドをあたかも長尺パターを体につけるようなイメージでグリップエンドの動きを抑えるとボールは難なく浮上する。(2008.03.03)

マットの後方線上を右足のつま先が指すかまえを。
シャフトはいっぱいに寝かせ、トウが2cm右に傾くようにフェイスを開く。
右手の位置はシャフトを直接握って手の位置を低くしてかまえる。
リーディングエッジの刃先はマットに密着させる。マットから刃先が浮く程度にフェイスを寝かしきると、ボールの下をフェイスが潜ってしまい、芝でマットが浮いているとダグマ落としになる。(2008.03.03)

トウを1.5cm～2cm開いたフェイスをバックスイングでインサイドにさらに開いてあげる。

通常の籠入れショットは開いたフェイスを閉じ気味に上げて、ボールをクリーンに捉まえてショットに強弱の誤差がでないようにするが、直近のショットはこれとは逆に開き気味に上げることによって、ボールの飛びすぎを抑えることが出来る。(2007.12.21)

ボールを上げるコツは上体の力をすべて抜いて低く構えること、左手甲が上向きになるぐらいのフックグリップでバックスイングは円運動。円くフェイスを引く、これがコツ。ふり幅は5mの籠入れショットの大きさでヘッドの重さだけでボールを拾う。それ以上に大きなふり幅にするとオーバーするリスクがあり、小さなふり幅だと上がりきらない。(2007.09.05)

折りたたみ式の籠の場合、セカンドホールの端から25cmギリギリの直近からふわりと上げるには、肩・腕(特に二の腕)・グリップなど上体のすべての力を抜ききって、大きめに大胆なふり幅、ヘッドの重さだけでボールを捉えて、左手甲を左腰の位置で急激に止める。(2007.08.05)

籠の縁から30cmの至近距離では、肩、腕、手先の力を抜いてフックグリップでマットラインに沿ってインサイドにストローク。ボールを拾ったあとシャトルボールの先端までヘッドを走らせ、左肘を外に逃がしてヘッドを急激に止める。
打つ前にスイングイメージをきちんと固めておくことが大事だ。(2007.09.05)

以上