
「重要な場面でダフらないための3つの方法」



こんにちは。

プロゴルフコーチのタッド尾身です。

今回お伝えする内容は、アプローチで重要な場面からダフリやトップなどの大きなミスを激減させる3つのポイントをお伝えします。

バンカー超えのアプローチであったり、フェアウェイのいいポジションから寄せワンが狙えるとき、こんなときに限って大きなミスをしてしまう。そんなお悩みがある方、ご安心ください。

今日お伝えする3つのポイントができるようになると、そういったプレッシャーがかかった場面で二度と大きなミスをしなくなります。私は2千人以上の方にアプローチを指導してきました。その経験を生かして作り出したとっておきのテクニックを今日はお伝えしたいと思います。

SAMPLE

Point1 下半身を安定させる

1つ目のポイントは、下半身を安定させるということです。

私がアプローチを指導してきた方の実に8割以上が、下半身が動きすぎていました。このポイントをしっかりと押さえることで、皆さん安定するようになったんです。

実は先日、プロゴルファーのアプローチを指導する機会がありました。

その方は、時々薄く掃いてショートしたり、右に少しプッシュをしてしまうということだったんですけれども、スイングを見させていただいたらやはり、少しインパクトからフォローにかけて脚が動きすぎていたんです。

そのポイントをお伝えし、しっかりと下半身を安定させて打つようになったら、ショート、それからプッシュするということがまったく収まったんです。

なので、今日はぜひ皆さんも、まず下半身を使いづらいしっかりとしたポジションで構えるということ、それから、下半身をあまり大きく使わないで打つコツ、この2つのポイントに分けてお伝えしたいと思います。

それでは構え方から見ていきましょう。

1つ目のポイントは、スタンスの広さです。

皆さんはスタンスを狭くしていると思うんですけど、両足をくっつけてしまうと逆に狭すぎてバランスが崩れますので、イメージとしては、左右の足の間にボールが1つちょうど入るぐらい、広げてみてください。

そうすることでバランスもよくなります。

次にボールとの距離です。

ボールとの距離は、普段のスイングのときはこれぐらい離れていますけれども、アプローチのときにはパワーは必要ありませんので、コンパクトに構えます。

ボールとの距離は、つま先からボールまでだいたい靴が一足分入るぐらい、30cmぐらいを目安に構えてください。

そのときに近くなるので、若干窮屈に感じる方はグリップを短く握ってください。

続きは本編で

SAMPLE