

ボールの位置を決める

■ボールの位置を決めるには・・・① スウィングの“最下点”を意識する

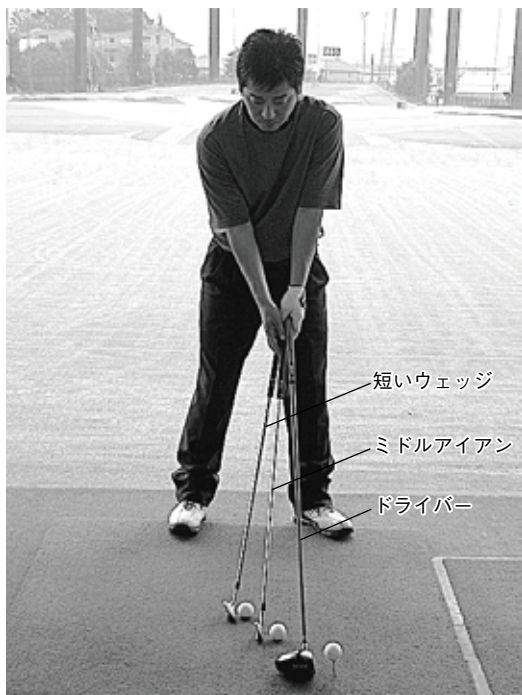
ボールを打つクラブと体との接点は「グリップ」です。そこで、このグリップを基準にボールの位置を考える方法がよいでしょう。まず、グリップの位置は、どのクラブでどの斜面から打つ時でも(もちろん平地からでも)、左耳の真下に置くのが一般的です。



これにはいろいろな理由があるのですが、簡単に言うと、遠心力の加わったスウィング中、右打ちの人なら体の中央よりも少し左にズレた場所がスウィングアークの最下点となるからです。よって、この左耳とグリップを結んだラインが、ボールの位置を決める上での基準点となります。

■ボールの位置を決めるには・・・② クラブによってボールの位置が変わってくる

それでは、次に左耳の真下のグリップの位置でクラブを何本か持ってみましょう。クラブのメーカーにより若干の差はありますが、ソール面を地面にピッタリ付くように構えると、それぞれのクラブヘッドの位置は、ドライバーなどのウッドはグリップの位置より少し左足寄りに、中間のミドルアイアンは地面と直角に、そして短いウェッジではグリップの位置より右足寄りになることが分かります。これは、クラブのソール面がそうなるように設計されているからです。つまり、あなたが構えやすいかどうかにかかわらず、クラブの番手によってグリップを基準としたクラブヘッドの位置が決まるようになっているわけです。



グリップの位置を左耳の真下に固定すると、クラブによってボールの位置が変わってくる

■様々なボールの位置の決め方のパターン

[A] スタンスは1種類、ボールの位置を変える

これはまだスウィングの固まっていない初級～中級者の人に向いているパターンです。まず、スタンス幅を肩幅程度にして、フェースの向きはスクエアにします。そして、グリップの位置は左耳の下にセットし、その位置を基準にして、ボールの位置を変えていきます。

具体的に言うと、ドライバーは左足かかと内側の前、フェアウェイウッドはそれよりもボール1つ分中央寄りに置きます。それに対して、ロングアイアンはグリップの真下(最下点)にボールを置き、ミドルアイアンはそれよりもボール1つ分中央寄りに置きます。また、ショートアイアンとウェッジはスタンスの中央に置きます。このように、スタンスを一定にしてボールの位置を5カ所に設定すると、構え方やスウィング動作を一定にしてもクラブを使い分けることができ、スウィング動作に集中して練習することができるのが利点です。

[B] ボールの位置は一定、スタンスの幅や向きを変える

ボールの位置を左足かかと内側の前に一定にさせると、コースでの様々なライに合わせる必要がなく、迷わずにアドレスができる利点があるため、プロや上級者の多くがこの方法を採用しています。

まず、ボールの位置を左足かかと内側の前に一定にして、クラブが短くなるにつれて、右足を左足に寄せて5段階にスタンス幅を狭くしていきます。一番短いショートアイアンやウェッジでも、スタンス幅は肩幅の半分程度は開いているので、1段階で4～5センチ程度の調節になるはずです。

また、ミドルアイアンではスタンスの向きを10度程度オープンに構え、ショートアイアンでは20度以上オープンに構えます。そして、スタンス幅とスタンスの向きの変化で、左耳の下にセットしたグリップの位置も変化して、短いクラブになるほどハンドファーストなアドレスになります。

■ ボールの位置を2カ所に設定する

以上がレッスン書等で紹介されているボールの位置の決め方ですが、いずれにしても、スタンスや構え方が1種類でボールの位置も1カ所というわけにはいきません。せめて平地からのショットの時ぐらい、1パターンで構えてクラブだけを持ち替えるだけでスイングができればシンプルなのですが、なぜ1パターンでは上手くいかないのでしょうか。

それを理解するためのキーワードは「ブロー」です。簡単に言えば、「短いクラブはダウブローに、クラブが長くなるにつれてアッパーブローに」ということになります。なぜブローを変えるのかについては別の機会にお話するとして、今回は「ブローを変えてもスイングは変えない」という点を説明しましょう。

アドレスのグリップの位置(左耳の真下)がスイングの最下点になるということは、もちろんクラブヘッドの軌道(スイングアーク)の最下点も左耳の真下になります。したがって、グリップの右や左にボールを置くことによって、1つのスイングをしても

ダウブローとアッパーブローを打ち分けられることになるわけです。つまり、ダウブローといってもわざわざ手や上体で打ち込んだり、アッパーブローといっても右肩を下げてすくい上げたりする必要はないのです。あくまで左耳の下にスイング軌道の最下点がくるようにシンプルにスイングをし、後はクラブとボールの位置関係にまかせておけば、ブローを打ち分けられるだけでなく、ダフリやトップを防止することも可能になります。

そういう意味で前述の2パターンを見比べると、[A]（スタンスは1種類、ボールの位置を変える）は最下点がいつも同じ位置になるように意識してスイングの精度を高め、ボールの位置で打ち分けを行なう方法なので、スイング作りをしている時には有利なボールの位置です。[B]（ボールの位置は一定、スタンスの幅や向きを変える）はボールの位置は一定で確認がしやすいのですが、最下点の位置をイメージ通りに調節できるテクニックが必要となります。このように、[A]と[B]のどちらにも一長一短があります。そこで提案したいボールの位置は“2カ所”です。

①ドライバー～5番アイアンまでのボールの位置

ドライバーからフェアウェイウッド、そして5番アイアンまでを長いクラブのグループとして、ボールの位置は左足かかと内側とします。そうすると、最下点はボールよりも手前になるため、自然とアッパーブロー（我々は正式名称として「アセンディングブロー」と呼んでいます）になります。これは、単純に言えば少しダフっているスイングなのですが、“ダフってください”という抵抗がある人が多いので、“払うように”とか“ホウキで掃くように”などと表現しています。

②6番アイアン～サンドウェッジまでのボールの位置

6番アイアンからサンドウェッジまでを短いクラブのグループとして、ボールの位置は両足の中央とします。そうすると、最下点はボールよりも先になるため、自然とダウブロー（我々は「ディセンディングブロー」と呼んでいます）になります。これは、“ボールの先のターフを削るように”などと表現されていますので、イメージを補足しなくてもよいでしょう。

ところで、このように2カ所にボールの位置を設定すると、「ちょうど最下点でボールを打つレベルブローは必要ないのですか？」という疑問を感じたかもしれません。

答えは、「レベルブローはゴルフでは使わない」ということになります。もちろん芝の生えていない地面剥き出しのベアグラウンドや距離のあるフェアウェイバンカーからのショットでは、レベルブローのテクニックを駆使して、少しハーフトップ気味にヒットしますが、これはスウィングの中でも難易度の高いショットですし、もしクリーンに打つことができても、クラブの構造を無視しているため、スウィートスポット(芯)で打つことはできません。つまり、飛距離も方向性も不安定になってしまうのです。

このようなことから、ボールの位置は、あえて最下点を避けてクラブヘッドが下降中か上昇中にヒットできる位置に置き、構え方やスウィング、最下点の位置を変化させなくて済む2カ所の位置をおすすめします。

遠回りになるかもしれませんが、あえて「[A]スタンスは1種類、ボールの位置を変える」「[B]ボールの位置は一定、スタンスの幅や向きを変える」の2つを試し、その後で、最後にお話した「2カ所のボール位置」を試して頂ければ、私の真意が伝わるでしょう。ぜひ、練習で体験してみてください。

米田博史

30ヤードの飛距離アップを実現する
「飛ばしの秘訣」DVDプログラムの詳細は
下記URLからご覧になれます。
<http://www.cshgolf.com/tobashinohiketsu/red/>