

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”は左耳の真下にくる

ボールを打つクラブと身体との接点は「グリップ」です。そこで、そのグリップを基準にボールの位置を考える方法が良いでしょう。

まず、グリップの位置は、どのクラブを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。



これには色々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、右打ちの方でしたら、身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ります。

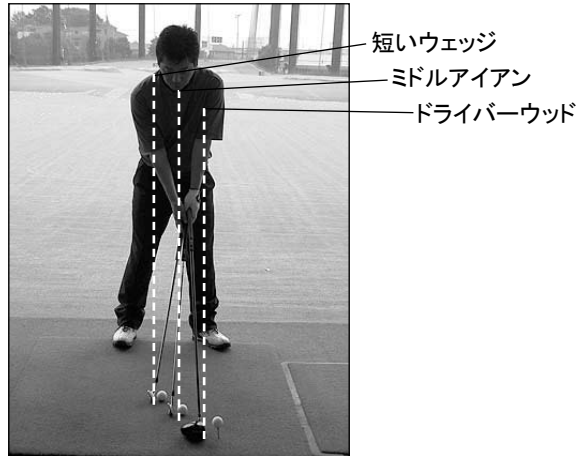
この左耳とグリップを結んだラインが、ボールの位置を決める上で基準点となります。

■ボールの位置を決めるには・・・②

クラブの構造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って若干の差はありますが、ソール面を地面にピッタリつくように構えると、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、皆さんが構え易いかどうかに関わらず、クラブの番手によって、グリップを基準としたヘッドの位置が決まるようになっている訳です。



■レッスン書で紹介される2パターンのボール位置

[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～中級者の方に向いています。まず、スタンス幅を肩幅程度にして、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しょう。

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。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。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箇所を設定すると、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事ができ、スウィング動作に集中して練習する事が出来る点が利点となります。

[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無く、迷わずにアドレスが出来る利点があるため、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、[A]でお話した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4～5cm程度の調節になるはずですが。また、ミドルアイアンではスタンスの向きを10°程度オープンに構え、ショートアイアンでは20°以上オープンに構えます。

スタンス幅とスタンス向きの変化で、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箇所に設定する

以上がレッスン書等で紹介されている「ボールの位置」ですが、いずれにしても、スタンスや構え方も1種類でボールの位置も1箇所という訳にはいきません。せめて平地からのショットの時ぐらい、1パターンで構えクラブだけを持ち替えるだけでスウィングが出来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？

それを理解する為のキーワードは「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」という事になります。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ウィングは変えない」という点を説明しましょう。

アドレスのグリップの位置（左耳の下）がスウィ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（スウィングアーク）の最下点も左耳の下になります。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つのスウィングをしても、ダウブローとアッパーブローを打ち分けられる事になる訳です。

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無いのです。あくまで、左耳の下にスウィングの軌道の最下点がくるようにシンプルにスウィングをしましょう。あと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ウィングの精度を高め、ボールの位置で“打ち分け”を行なう方法なので、スウィ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箇所」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～フェアウェイウッド、そしてアイアンの5番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。最下点はボールよりも手前になる為、アップブロー（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ウィングなのですが、「ダフって下さい」と言う抵抗がある方が多いので、“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～SWまでのボールの位置

6番アイアン～SW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。最下点はボールよりも先になる為、ダウンブロー（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良いでしょう。

しかしながら、この2箇所にボールの位置を設定すると、確かにシンプルに練習出来ると思いますが、「ちょうど最下点でボールを打つレベルブローは必要無いのですか？」という質問を受けることがあります。皆さんはどう思いますか？

答えは、「レベルブローはゴルフでは使いません」という事になります。

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度の高いショットですし、もしクリーンに打つことが出来ても、クラブの構造を無視しているので、スイートスポット（芯）で打つ事は出来ません。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、ヘッドが下降中か上昇中にヒット出来る位置に置き、構え方やスウィング、最下点の位置を変化させなくてすむ、2箇所のお勧め位置をお薦めします。

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つを試してみて、その後で、最後にお話ししました「2箇所のボール位置」を試して頂ければ、私の真意が伝わるでしょう。是非、練習で体験してみてください。

米田博史

このレッスン講座は、下記URL先のホームページにご登録頂いた方にお送りしています。

**米田博史の「飛ばしの秘訣」
無料レッスン講座**

<http://www.yonedahiroshi.com/st/>