

楽しいゴルフも「知らなかった」「うっかり」で思わぬペナルティを受けるケースが時折見受けられます。マナーと共にルールもしっかりマスターして楽しくプレーしたいものです。

球をあるがままの状態プレー (I)

球の後ろの地面の凸凹をならす

Q フェアウエイで球のうしろの地面がすこし盛り上がっていたので、足で踏んで平らにしました。この場合、罰を受けますか？

A 球のライを改善したことになり2打の罰を受けます。



Q フェアウエイで球の2,3ヤード前方のプレーの線上に芝を切り取られた跡(ディボット跡)があったので、砂を入れて平らにしました。この場合、罰を受けますか？

A プレーの線を改善したので2打の罰を受けます。



プレーの線上のディボットを埋める

OB杭が邪魔なので抜く

Q 球がアウトオブバウンズの境界を示す白杭の近くに止まっていた。セーフだったので、そのままプレーしようとしたところその白杭がスタンスの邪魔になるので白杭を抜いてプレーしました。この場合、罰を受けますか？

A アウトオブバウンズの境界を示す杭は固定物ですので抜くことはできません。質問の場合プレーヤーはスタンスの場所を改善したことになるので2打の罰を受けます。

Q 球が木の近くに止まり、練習スイングをしたら木にクラブが当たり、その木の葉を2,3枚落としてしまいました。この場合、罰を受けますか？

A 木の葉が落ちたということだけで罰を受けるということではありません。木の葉が落ちた結果、プレーヤーの意図するスイング区域が改善されたという事実があれば2打の罰を受けます。



練習スイングで木の葉を落とす

＜参考：社団法人日本ゴルフトーナメント振興協会「ゴルフルール早わかり集」より＞

志村コーチのゴルフワンポイントレッスン 第5回

「トップ位置で、右に乗る?!」これをするからスライサー! 重心移動は主に、左右ではなく「前後」です!

体重移動というと何処から何処への体重の移動とお考えになるでしょうか?ほとんどの方からお聞きする答えが「右から左」というものです。トップの位置で右に体重をしっかりと乗せてしまうと、実は、インパクトまでに左重心を作ることは出来ないのです。



右重心のトップ



右重心のインパクト

プロゴルファーがよくバックスイングで右に乗るという表現をしますが、ほとんどの場合、始めのスタートにおけるきつかけ作りに過ぎず、本当にトップ位置で右体重になってしまうとダウンスイングで下半身が使えず、ヘッドが先行して降り、アウトサイドインの軌道を作ります。その結果、ボールはスライス回転となり、スライスボールが出てしまうことが多くなるのです。これがひどい場合は、シャンクも引き起こします。



右重心でアウトサイドインのインパクト

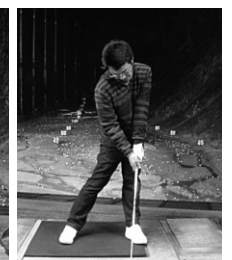
体重移動は、先ほど述べた様に左足重心の中で前後に行なわれるものです。左重心のスイングは、アメリカやオーストラリアでは、以前から有力視されているスイングです。あの有名なベン・ホーガンのスイングも左足重心のスイングになっているのです。始めから左足重心のままスイングにすることで、ダフリやトップが減少します。このとき注意すべきことは、いわゆる「ギッコン、パッタン」のスイングになってしまうことです。この原因は、腕力でダウンスイングしてしまうことです。トップで左重心になっていてもダウンスイングを腕力に頼ることで、重心は右に移動してしまいます。左足を軸にしたダウンスイングはオンプレーンを通り、降りてきます。つまりスライスボールやシャンクは出なくなります。腕の力が抜け、腕やクラブが下半身の動きに引っ張られてくとストレートボールが自然に出てきます。



正しい左重心のトップ



オンプレーンのダウンスイング



左軸のインパクト

チェックポイントは、フィニッシュです。

左肘の高さが肩よりも低い場合は、アウトサイドインの軌道でスライスが出る恐れがあります。フィニッシュ時肩よりも左肘が高いことを確認して下さい。



肩よりも肘が低いフィニッシュと高いフィニッシュ



志村 博康プロ(しむら ひろやす)
スイングファクトリー代表。高校卒業後アメリカ・サンディエゴに渡米し、USPGAプロのパトリック・E・ショウ氏に師事し、最新のゴルフ理論を学ぶ。カリフォルニアアマニッザーにも参戦。現在、よしみねゴルフクラブ(京都市西京区)にて完全個人指導にこだわったマンツーマンレッスンを実施。