

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。

ハザード内での禁止事項(I)

バンカー内の地面に触れる

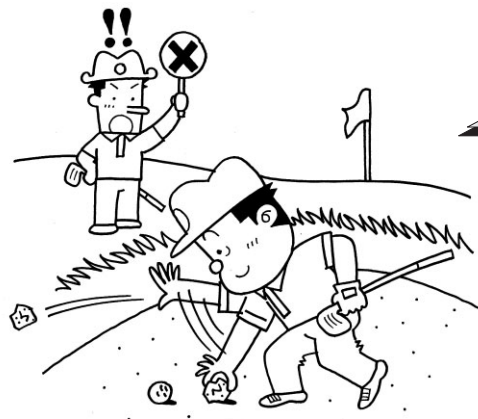
Q バンカー内の球をプレーしようとしてバンカー内を歩いているときに誤ってクラブをバンカー内の砂につけてしまいました。この場合、罰を受けますか？

A 球がハザード内にある場合、ストロークする前にそのハザード内の地面に触れてはいけません。したがって、プレーヤーは2打の罰を受けます。また、バンカー内の水に触れることはできますが、ウォーターハザード内の水に触れることはできません。



Q バンカー内に球があるときに、そのバンカー内にある石を取り除くことができますか？

A 石はルースインペディメントです。球がハザード内にある場合、そのハザード内のルースインペディメントを取り除くことはできません。取り除いた場合は2打の罰を受けます。ただし、委員会はコースの地質上の理由でコース整備で努力しても石を取り除くことができず、そのような石がプレーヤーに危害を加えるおそれがあり、ゲームのプレーに妨げとなると考えた場合はそのような石を障害物として扱うローカルルールを制定することができます。



バンカー内の石を取り除く

バンカー内にクラブを置く

Q バンカー内の球をプレーするために2本のクラブを持ってバンカー内に入り、使わないと決めた方のクラブをそのバンカー内に置いてからプレーしました。この場合、罰を受けますか？

A 罰はありません。次のような場合にはバンカー内に触れることは認められます。
① 転んだり、転びそうになったのを防ぐとき
② 障害物を取り除くとき
③ 距離を測るとき
④ 球の位置をマークしたり、拾い上げたり、リプレーするとき
⑤ ハザード内にクラブを置くこと



〔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7回

インパクトでボールを見る?! ヘッドアップとルックアップの違いをご存知ですか？

「しっかりボールを見て!」・・・練習場で1日に1度は耳にするフレーズです。

ある記事には石川遼プロが「ボールはぼんやりとしか見ていません」とのコメントがありました。大切なのはボールをしっかり見るのではなく、目標地点にどれだけ意識を持てるか、下半身を使って軸を正確に回転出来るかということです。

「ヘッドアップ」と「ルックアップ」という言葉があります。

この言葉の違いを知ることで、スイングの動きも大きく変化します。

ヘッドアップとは、アドレス時の頭の位置よりもインパクト時に頭の位置が高くなっていることをいいます。ルックアップ(またはターンヘッド)はアドレス時のボールへの目線に対し、インパクトからフォローにかけて目線が目標方向を向いて行くことをいいます。このルックアップ(ターンヘッド)を行なうことで、腰の回転をスムーズに行なうことが出来ます。くれぐれも、「ヘッドアップ」と「ルックアップ」の意味を間違えないようにしましょう。



アドレス時の顔の向き



ボールの見過ぎでヘッドアップ



ルックアップで強いインパクト

〔写真モデル：足立 佳樹プロ(亀岡カントリークラブ所属)〕

「ルックアップ」をすることによる身体の動きはどうか？(宮本先生より…)

ヘッドアップは頭部への意識では直すことが出来ません。ヘッドアップはダウンスイング時に右手を使うことで右肩の緊張が起こり、頭部の左への回旋が妨げられることで起こる現象と考えます。



右肩に緊張が起こると首は回りづらい



右肩の緊張が無いと左への回旋が行ないやすい

〔写真モデル：宮本 照之先生〕

ボールを見過ぎることも、肩の回転によりあごと右肩が接近し、右肩の緊張を生むのでヘッドアップの原因になりうると考えます。また、ボールを見過ぎることは軸の回転の妨げになるので良いものではないと考えます。右肩の緊張がなければ、左肩が軸の回転により上がってくるので、頭部の回旋(いわゆるルックアップ)が起こると考えられます。



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プロのバトリック・E・ショウ氏に師事し、最新のゴルフ理論を学ぶ。カリフォルニアミニツアーにも参戦。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。



みやもと 整骨院 院長 宮本 照之先生
バイタルリアクトセラピーという画期的な手法を用い、レギュラーツアーで活躍する多くの有名プロゴルファーの全体の悩みを解決してきた京都が生んだカリスマ整骨師。