

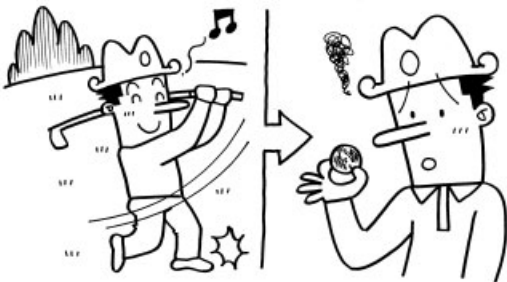
楽しいゴルフも「知らなかった」「うっかり」で思わぬペナルティを受けるケースが時折見受けられます。マナーと共にルールもしっかりマスターして楽しくプレーしたいものですネ。

球の取り替え・誤球(Ⅱ)

捨てられている球をプレー

Q 球をストロークしたところ、その球は何日も前に置き去りにされたボロボロの古い球でした。この場合、罰がつくのでしょうか？

A プレーヤーは自分のインプレーの球以外の球をストロークしたので誤球のプレーをしたことになり、2打の罰を受けます。



Q ティーショットをして、第2打地点で自分の球を発見し、ストロークしたら、その球があったところはアウトオブバウンズの区域内にあることが分かりました。この場合、どのように処置すべきですか？

A アウトオブバウンズにある球はもはやインプレーの球ではありませんので、プレーヤーは誤球のプレーをしたことになり、2打の罰を受けます。さらに球はアウトオブバウンズですので1打の罰を加え、ティーインググラウンドから第5打目としてプレーしなければなりません。



アウトオブバウンズの球をプレー

初めの球が見つかったのに暫定球をプレー

Q 初めの球が見つかりましたが、林の奥にあったので紛失球と宣言してフェアウェイにある暫定球でプレーを続けました。このようなことは認められますか？

A プレーヤーは自分の球を紛失球と宣言することはできません。また、初めの球が5分以内にインバウンズで見つかった時点で暫定球は放棄しなければなりません。したがって、放棄しなければならない暫定球をプレーしたことは誤球のプレーとなり2打の罰を受けます。

Q ラフにある球が自分の球だと思ってプレーしたところ、その球がアウトオブバウンズに行ってしまう。この場合、どのようにすれば良いのでしょうか？

A 誤球をプレーした打数とその球に対する罰はカウントされず、したがってアウトオブバウンズの罰は受けません。誤球のプレーの2打の罰を加えあらためて自分の球でプレーしなければなりません。



誤球をプレーしたところアウトオブバウンズとなった

〈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〉

ショットもパターも左重心!?

皆さん、小学校の校庭を思い浮かべてみてください。校庭にあるトラックは左回りではありませんか？つまり、左に傾きながら(左重心の状態)ランニングをしていませんか？反対周りで走ると走りづらいものです。本来人間は、構造上左重心にあるといわれています。右に肝臓があることにより、左重心になりやすいのです。



(右重心の悪いトップ)



(左重心の良いトップ)

左重心は左股関節に意識しよう!

それでは、左重心は何処で感じていけば良いのでしょうか？重心は上部で感じているよりも、下部で感じているほうがバランスの安定感があります。

また、スイングの始動は下半身から行うため、左股関節に意識を持つことが大切です。また、左股関節に意識を持つことでダウンスイング時の左股関節からの動きもスムーズになります。

パターにおける左重心

一度、右重心でのストロークと左重心でのストロークを打ち比べてみてください。フォローサイドでのヘッドのぶれに違いがあることが解ると思います。これは、左重心にした方が平行感覚を保ちやすいからと言われております。

左重心で構えるポイント

左重心で構えるときのポイントは、アドレスに入る際、左足からセットアップすることです。是非ためしみて下さい。



(右足からの悪い構え方)



(左足からの良い構え方)



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。