



イマジユンの アメリカンメソッド No29

アプローチの基本的な打ち方

アプローチでも打ち方は基本的にフルショットと同じです。アプローチとフルショットの違いはアドレスの違いです。

打ち方、スイングはスイング軸(背骨)を軸とした腰の回転運動によって行われます。アプローチではアドレスの時スタンス、腰が目標方向に対してオープンになっているので回転運動のスイングでは肩の動きが小さくなり(捻転力が弱くなる)そしてバックスイングも小さくなりその結果距離を調節できるというものです。もちろんアプローチでするのでグリップを短く持つことも忘れないうてください。



●アドレス



アプローチのアドレス(写真1)



フルショットのアドレス(写真2)

●トップ



アプローチのトップ(写真3)



フルショットのトップ(写真4)

●バックスイング

ここで気をつけてもらいたいことは大きく2つあります。

1つ目は手、腕でバックスイングしてはダメということです。

これでは手、腕が自由に動いてしまい、必要以上に大きなトップになってしまいます。(写真5)

2つ目はバックスイングで左肩が落ちないようにすることです。これでも回転運動ではなくてしまうため結局手打ちになってしまいます。(写真6)



●アプローチのドリル

アプローチの基本的な打ち方をマスターするために下記のドリルをお勧めします。

アプローチのアドレスをする(写真7)

クラブを短く持ちグリップエンドを腹部につける(写真8)

クラブ、グリップ、腕、上体の関係を変えないで腰の回転のみでバックスイング(写真9)

クラブ、グリップ、腕、上体の関係を変えないで腰の回転のみでフィニッシュ(写真10)



ゴルフレッスンDVD発売中!!

ゴルフレッスンDVDを全国の書店にて発売してもらっています!

基本、グリップ、アドレス、スイングの4パート30の項目にまとめて構成しています。

これを見て頂ければゴルフが必ず上達するはずです!!



プロゴルフコーチ

今井純太郎 プロフィール

(JUG所属)

6年間アメリカにて今田竜二プロ達と共にゴルフスイングを学ぶ。サンティエゴゴルフアカデミー在学中の2年間、さまざまなティーチングプロよりゴルフスイング理論を学ぶ。初心者の指導はもちろん、これまでに何人かの男女プロをゴルフ界に送り出している。

今井純太郎のホームページ&ブログ誕生!!

ホームページとブログもチェック!!

ここだけでは伝えることのできないレッスンに出来事、また気づきなどを日々綴っていきたいと思います。みなさんは是非ご覧下さい。

今までのゴルフレッスンを<http://www.jig.jp>にて紹介させて頂いております。

また、ゴルフ雑誌「EVEN」に私のゴルフレッスンを連載して頂いています。

Golf Now 読者の皆さんにもきっと何かのヒントになると思いますのでよろしくお読みください。

ゴルフ雑誌「EVEN」月刊ゴルフダイジェスト 週刊ゴルフダイジェスト 22日・29日・31日ゴルフ 中日スポーツ等にレッスン記事執筆中。

