

アメリカ イマジュンの  
アメリカメソッド No31  
アプローチの成功率を  
上げるための基本 PART2

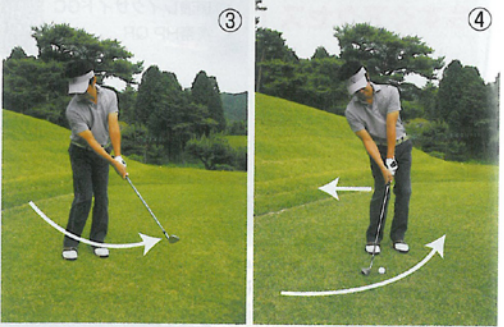
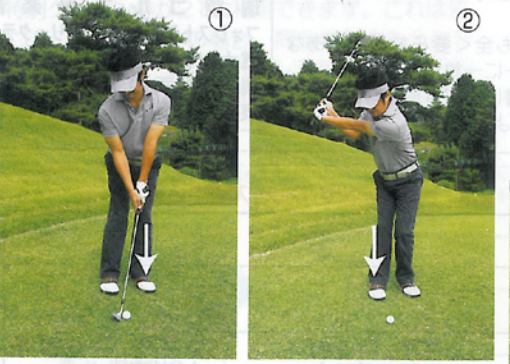
撮影協力/瑞浪高原ゴルフ倶楽部・マックス&グローイング ZOY



アプローチの成功率を上げるための基本 前回はクラブ選びをお伝えしましたが今回は実際にアプローチショットをする際に押さえておきたい基本を3点お伝えします。

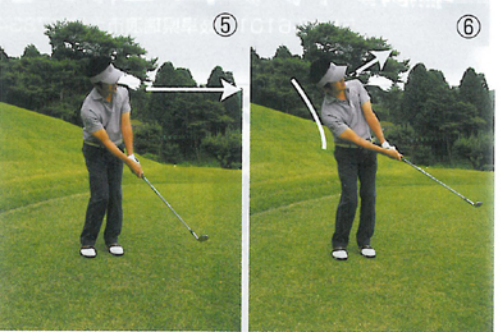
1点目は体重移動です。

アプローチではアドレス時の体重配分が左足側に多くあります。(写真①)  
アプローチでも距離が長くなれば体重移動をします(写真②)しかしグリーン周りのアプローチやアプローチの苦手な方はアドレス時の体重配分のままでフィニッシュまでスイングすることをお勧めします。(写真③)



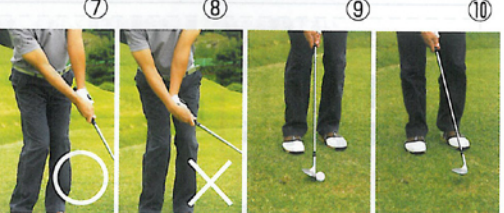
その理由はどうしてもボールを上げたくなくなってしまってトップからインパクトにかけて体重が右に移動してしまい、その結果クラブの最下地点がボールの後方になってしまう(ダブル)といったミスになってしまうからです。(写真④)

もうひとつの理由はヘッドアップにもつながってしまうからです。  
左足体重でフォローを出す方が右足体重でフォローを出すよりヘッドアップにならないことはどなたでもやってみると体感できると思います。(写真⑤, ⑥)



2点目は手首を使わないようにするという事です。

(写真7, 8)  
アプローチもほうきでゴミを掃く感じでゴミが捲き上がらないようにアプローチをすることをお勧めします。  
ボールを打とうとするとどうしても一番器用な手が動いてしまい手首が折れてしまいます。  
手首を使ってしまうとトップ、すくい打ち、距離が合わないといったミスになりますので気を付けてください。(写真9, 10)



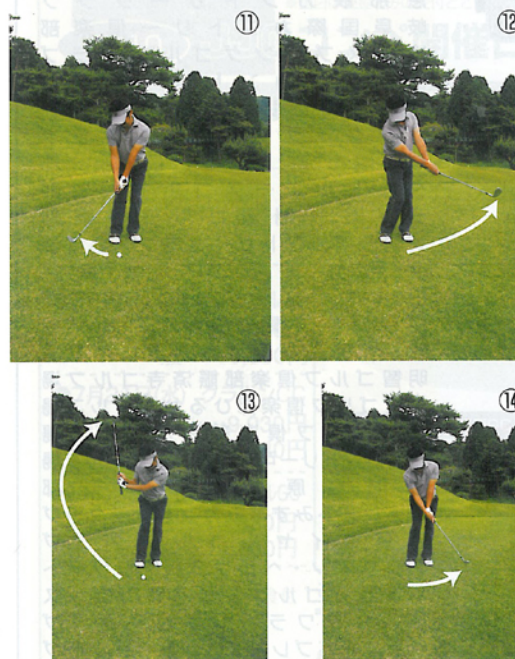
3点目はフォローのみで打つイメージを持つということです。

これも他の動きと同じです。ゴルフだけの動きになってはいけません。  
なにかものを投げる時腕を後ろにどれだけ振ろうかと思わないはずで。



バックスイング小さくフォロー大きく！ということが大切です。(写真⑪, ⑫)多くのゴルファーが逆のバックスイング大きくフォロー小さくなっています。(写真⑪, ⑫)

これだとインパクトでスイングをゆるめなくてはいけなくなるため手打ちになりミスが多くなってしまいます。  
また、スイングの原則である加速して打つではなく、減速して打つになってしまうので注意しましょう。



**ZOY協賛企画**  
7月より個人レッスンを申し込まれる方先着10名様に、非売品ZOYグッズをプレゼント！

**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きっと変わるはずで！！

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！！  
ブログではここだけでは伝えることのできないレッスンに日々の出来事、また気づきなどを綴っていきたくと思います。  
ホームページにはレッスンや無料でご覧頂ける動画レッスンなどがあります。もちろん今回のテーマのアプローチについての動画レッスンもありますのでみなさん是非ご覧下さい。

ホーム  
**Juntaro Imai**  
ゴルフアカデミー

ブログ  
ジュンタロウとゴルフとそのあいだのこと

動画  
今井純太郎  
YouTube 無料動画レッスン

ホームページ <http://jiga-d.com/>  
ブログ <http://jiga-d.com/blog/>

今までのGOLF-NOW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っていますのでよろしかったらご覧ください。

ゴルフ雑誌「EVEN」  
72ヴィジョンゴルフ  
GOLF-NOW  
月刊ゴルフダイジェスト  
等にレッスン記事執筆中。  
(JIG所属) プロゴルフコーチ  
今井純太郎 プロフィール

6年間アメリカにて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。その経験から、独自のゴルフスイング理論を確立。初心者への指導はもちろん、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。