

# フェースコントロールのテクニック

今回は、フェースコントロールのお話です。

良い感じでスイングできているのに、ボールが思った方向にいかない時が続くこと、ありますよね。

フェースコントロールって言葉だけ聞くとなんか細かくて難しそうですが、いくつかのドリルで改善できます。ひとつずつ試してみてください。

## フェースターンドリル

初めは、フェースターンドリルです。やり方は簡単。フェースを開いてから構えたり、よじた状態から構えたりしてからスイングを始めて、そのボールをターゲットに向かって打ちます。やり方は簡単ですが、スイング中にフェースの向きを感じられるようになるまでは慣れがいらいます。

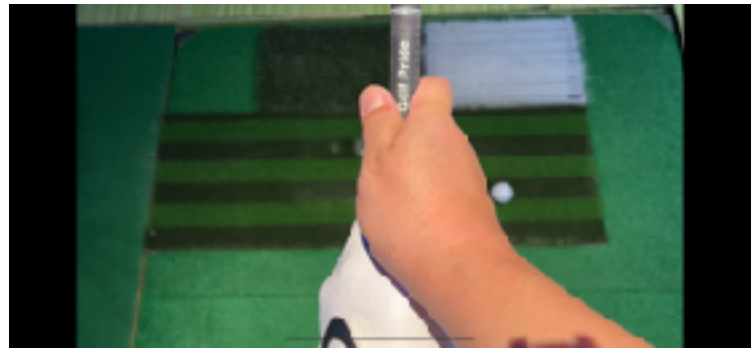


## グリップターンドリル

次はグリップターンドリルです。フェースはターゲットに直角に向けたまま、左手や右手の向きを時計回りに向けたり反時計回りに向けたりしながらグリップします。いわゆるストロンググリップやウィークグリップを極端に試してみながら、フェースの向きを感じながらターゲットに向けてボールを打つ練習です。

両手の親指と人差し指の間にできる筋の向きをチェックしながらやってみてください。これは、ゴルフに慣れている方ほど疎かにやってしまいやすい練習です。

フェースの向きを感じるのは、主に手のひら側の感覚です。もう少し細かくいうと、指にかかる圧で感じるようになります。こういう練習を疎かにすると、スイングは綺麗なのにまっすぐ飛ばせない、なんてことになってしまいやすいので、じっくりやってみてくださいね！



## 前腕の旋回ドリル

前腕の旋回でフェースをコントロールするドリルです。回旋するタイミングが早かったり、回旋のスピードが速いと、フェースはターンしやすいですね。このタイミングやスピードを色々試してみながら、ボールが飛ぶ方向を気にしながら素振りしたり打ってみたりしてみてください。

この練習をするときに注意してほしいのは、前腕の動きだけを練習する、ということなんです。前腕を速く振ると体の回転をあまり使わなかったり、腕の回旋を抑えると体がつられて動くような感覚があると思います。そういった、他の部分がどう動くかも気にしてみたりすると、自分なりのベースが出来上がっていきます。色々感じながら取り組んでみてください。



## 左手首（左打ちでは右手首）の角度でのコントロール

手首の向きとフェースの向きを自分の感覚の中でリンクさせる練習です。フェースの向きをコントロールというと、最初はフェースそのものをどうにかしようとしてしまいがちですが、最終的には、自分の体の動きでフェースの向きを感じられるようになっていきます。

目を瞑ってもボールが打てる人、周りにいませんか？そういう方は、どこがどう動き手クラブがどんなふうに動いたりフェースがどんな向きになっているか、おそらくほとんどの人の場合は無意識に感覚的にわかってきているということですね。

そういった感覚が持てるようになることが、フェースコントロールの大まかなゴールになります。

話はちょっとそれますが、パターで数メートル、目を瞑って打ってみたりすると、何かヒントが掴めるかもしれません。

おっと、話が本題からそれました。。

この練習では、クラブを腰の高さくらいまでテークバックしてみて、その位置でフェースを閉じたり開いたりしてみてください。

グローブをしている方の手のひらが下を向いたり上を向いたりしますよね。

それと、フェースが開いていたり閉じていたりしているのを、しっかり自分の感覚でリンクするまで、繰り返し行ってみてください。



## リリースタイミングドリル

あなたも、ハンドファーストの練習をするとフェースが開く、という経験をしたことがありますよね。僕もたくさんしてきました。それは、リリースされるタイミングがなかなか掴めないからなんです。

多くの場合、ハンドファーストにしようとする、上で書いた練習でいうとグローブをしている方の手の甲が上を向いた状態で開きながらインパクトを迎えやすいです。だから、まずは上の練習をじっくりやって欲しいですね。

ではこの練習では何をやるか。色々なリリースのタイミングを試して欲しいんです。早くリリースされるとフェースは閉じやすく、遅いと開きやすい。これをぜひあなたのタイミングで試してみてください。いわゆる『手打ち』と言われるような動きの感じがするかもしれませんが、この練習ではお構いありません。

最初の2枚の写真は早い場合、次の2枚は遅い場合を示しています。スイングの大きさは小さくても構わないので、リリースされるタイミングでフェースの左右の向きが変わることを覚えてください。

これは、インパクトの連取だけでなく、コースでのプレーにもとても役立つことがあります。





これの前でやった練習の、手首の向きの感覚と併せて練習できるようになると、いわゆるハンドファーストのインパクトってこうやって作られるのね、ということが体感できてくるようになってきます。

今回も、アドレスの時にできることから、スイング中の動きで覚える練習を最低限で紹介してきました。巷でYouTubeや書籍などでも他の練習が紹介されているかもしれませんが、あまりたくさんの種類を行なうのは逆効果です。  
まずは今回紹介した練習を行なってみて、どんなことが起きているかを、まずは質問くださいね。

今回の練習のテーマであるフェースコントロール、これはそのまま『ゴルフクラブの使い方』を向上させることに直結しやすいです。  
今回紹介した最低限の練習を、丁寧に丁寧に、繰り返し繰り返し練習していきましょう。

今回も要点を表にまとめておきます。ぜひ参考にしてみてください。

## まとめ 左（左打ちでは右）方向に飛ぶのを修正する要点

	起きやすいこと
フェースを開いてから構えてみる	
グリップをウィークにしてみる	
クラブが腰の高さの時、フェースが空を向くようにしてみる	高さが上がって、スピンのかかったりします。
腕の回旋を少なくしてみたり遅くしてみたりする	
リリースされるタイミングを遅らせる	うまく打てると、地面に浅くクラブがタッチし、ロフトが少なくなるので、球は低く飛ぶ

## まとめ 右（左打ちでは左）方向に飛ぶのを修正する要点

	起きやすいこと
フェースを閉じてから構えてみる	
グリップをストロングにする	
クラブが腰の高さの時に、フェースが地面を向くようにしてみる	スピンの少ない低い球が飛びやすいです
腕の回旋を早くしたり、スピードを速くしてみたりする	
リリースされるタイミングを早くしてみる	クラブがボールの手前に入りやすく、球は上がりやすい