

グラウンドコンタクト（地面へのコンタクト）テクニック

今回は、地面とのコンタクトの練習方法です。地面への当たり方は、ボールのスピンや高さにも影響しますし、もちろんダフリやトップの防止などにも直接かかわる部分です。

特にダフリを調整するには、以下のポイントが重要です。

- ・ 最下点を前方に移動する
- ・ 最下点がボールの前方になってきたら、今度はボールにクラブヘッドが当たる角度を浅くし

たりするオプションの練習です。

もしトップが多い場合、より地面に深くクラブヘッドが当たる練習が大事になります。

ボールの位置 (最下点に関して)

ボールをスタンスの後方に置くだけで、最下点をより前方に置くことができます（ボール位置と相対的に）。

そしてこれは、地面とのコンタクトをボールに対してより前方に移動させるのに役立つ可能性があります。

こうすると、ボールの飛び出しが低くなり、入射角が急になり、ボールの飛距離が伸びる傾向があります。

ドローボールが持ち球の人にとっては、これが良い場合もあれば悪い場合もありますが、現状どんなことが起きやすいかによっても違うので、試す価値はあります。

スイングをする方向 (最下点に関して)

他のすべてが等しい場合:

より左にスイングすると、最下点はより前方に変化します。

これはボールをフックさせ過ぎてしまう人にとっては良いきっかけになると思います。

そしてより右にスイングすると、最下点は後方に変化します。

これは、現状ダフリやすい人にはあまり効果がありません。ただし、スライサーの場合は、深いディボットを取ってしまう場合、よりインからアウトにスイングすると、最下点を調整するのに役立つ可能性があります。

いずれにしても、過度にやりすぎるのは注意が必要で、スイング方向も地面とのコンタクトに影響を与えるということを意識するだけで十分役に立ちます。

インパクト時の体重の位置 (最下点に関して)

基本的に、インパクトにかけて体重がより前方にあるプレーヤーは最下点も低くなり、より前方へ接地しやすくなります。上の写真は後方に残っている場合、下の写真は前方に動いている場合。



バックスイング時の横方向の移動 (最下点に関して)

頭が横方向に動きが多すぎる（ターゲットから遠ざかる）と、ダフリが促進される可能性があります。

地面への接地には大きく影響しませんが、インパクト時に打って行く方向に力が十分にかけれない可能性も上がります。

バックスイングで頭がターゲットから大きく離れて、動いているように感じる場合、むしろ反対に頭が動いている感じがするくらい前方に移動しながらバックスイングすると、より良い位置にキープすることができます。



切り返しでの移動 (最下点に関して)

スエーを防止しながらかつ地面の接地を前方に移動させるもう 1 つの方法は、次のとおりです。

切り返し後の早い段階で左側に入る。目安になるのは、左腕が地面と平行になる位置です。ここまでバックスイングが上がったら、腕が上がり続けるのを感じながらも切り返しのモーションに入るのを練習してみます。

アドレス時の左脚や腰の位置よりも左に行くようなつもりで数度リハーサルのスイングを行い、その後ボールを打ってみます。がダウンスイング。黄色い壁を打ち破るような感覚で、リハーサルスイングを数回行います。試してみてください

プレインパクト（インパクト直前）の調整（最下点に関して）

インパクト時にボールより先に接地するように意識を訓練するととても強力な方法は、スイングバック（振り戻す）することです。

インパクト直前に体をストップさせ、手首の形がキープされながら手元だけ前方に動くようにしてみます。この時、手元やクラブが自然と振り戻される感覚が出ると良いです。これを数度リハーサルを行なってみてボールを打ってみます。



リリースの仕方（最下点と入射角度について）

リリースが早いと最下点は後方になりディボットが深くなる傾向があります。適正なタイミングだと、より低い位置にヘッドを移動するのに役立つので、ボールと地面との両方に圧を加えることができます。圧が加えられるほど、ボールの飛距離や距離感に役立ちます。

リリースポイントを前方にしながら入射角度を調整できるようになると、ボールの前方のターフが取れて行くようになります。

リリースが遅すぎると、ロフトが立ち過ぎたりフェースが開きやすくなり、トゥ側に打点がずれて行くことが多いです。



沈み込みと横への移動 (最下点と角度について)

切り返し中に身長が下がったように感じるくらいの（通常、左足を踏み込みながら進む）地面に圧力をかける）動きは、入射角度を浅くするのに役立ちます。

そして、さらに前方にシフトすると (前述したように) 最下点が前方にシフトすることが促進されます。

これはダフリ防止にとっても役立ちます。

プロは、この、スクワットのような動きと前方へのシフトを調整しながら自分なりのインパクトを作っていくたり調整したりします。



左腕（左打ちの場合、右腕）の伸び方 (角度に関して)

ダフリを修正するとても良い方法は、インパクト時にグリップを強く引っ張っているように感じながら振ることです。

グリップをクラブから引き剥がすようにインパクトすることで、左腕が曲がる可能性があります。が、よほど元々腕が曲がってインパクトしてなければ、大きな問題ではありません。



体の回転と伸び上がり (最下点と角度に関して)

伸び上がりながら体が回転するような動きは、
最下点をより前方に、ディボットを浅くするにはとても効果の高い仕上げの動きです。

スライスに悩みやすいプレーヤーにとっては、最高のオプションとなるケースが多いです。



練習中に、最下点がボールの後ろにあるなと思った時は、まず最初にこれを試してみてください。
ディボットボードや地面についた跡を見ることで、素振りでも最下点はチェックできます。

まとめ (ダフリ気味を解消する場合)

	変わりやすいもの	期待される効果
ボール位置を後方に	最下点	低いドローストロークになりやすい
左に向かって振る	最下点	ややフェードを促進する
より左に移動	最下点	最下点が前方へ
リリースを遅らせる	最下点と角度	ロフトが立ちフェースが開きトゥ寄りが増える
インパクトにかけて伸び上がる	角度	角度が浅く最下点が前方へ動きやすい。
左腕を柔らかく使う	角度	角度が浅くなりやすい（ダフリにくい）
回転しながら伸びていく	最下点と角度	角度が浅くなりやすい（ダフリにくい）

まとめ (トップ気味を解消する場合)

	変わりやすいもの	起きやすいこと
切り返して低く動く	角度	ヒール側に当たりやすい
手元の位置を低く	角度	ヒール側に当たりやすい