

「傾斜地のショット」前下がり

前下がりの傾斜地で、ストレートボールを打つための方法です。

前下がりの傾斜地では、自分のからだだとボールとの距離が平地とは異なります。斜面の分だけボールは遠く、平地より低い位置にあります。これに対処するためには、アドレスではスタンスを広げ、両方のひざを深く曲げて沈み込みます。

アドレスでの上体の前傾角度は平地と同じで、体重はつま先寄りです。スイング中もつま先寄りの体重は保ったままです。

この状況で、傾斜どおりにクラブのソールを地面につけてセットすると、シャフトは水平面に対してアップライトになり、クラブのフェイス面は右を向いてしまいます。前下がりの斜面でスライスボールがでやすい原因です。そこで、ストレートボールを打つためには、クラブヘッドのトゥ部分を浮かせてセットアップし、フェイス面をターゲット方向へ正対させます。つまり、斜面の状況を「消して」しまうセットアップをするのです。

クラブの選択はよく考えましょう。前下がりの斜面では、不安定なアドレスのためフルショットは難しくなりますし、クラブも短く持っていますので、飛距離は落ちてしまいます。



この姿勢からひざを曲げていくと前下がりのセットアップになる。



前傾角度は平地のときと同じ。体重はつま先寄り。クラブヘッドのトゥ部分を浮かせて、フェイス面をターゲット方向に向ける。