

傾斜地のショット「左足上がりで傾斜が急なとき」

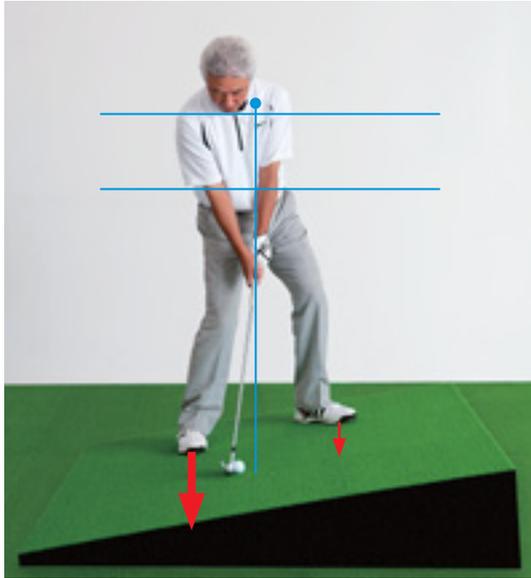
左足上がりで傾斜が急なときは、斜面に沿ってアドレスすることは難しくなります。安定してアドレスすることを優先し、平地と同じ上体の姿勢を保ってアドレスします。

アドレスは左ひざを大きく曲げて、おなかのラインから上を水平面と平行にします。素振りをしてフォロースルーで左ひざが邪魔になるようならば、左足を少し背中側に引いてアドレスしましょう。アドレスは右足に体重を多くかけます。スイング中も体重は右足に多くかけ続け、体重移動はしません。

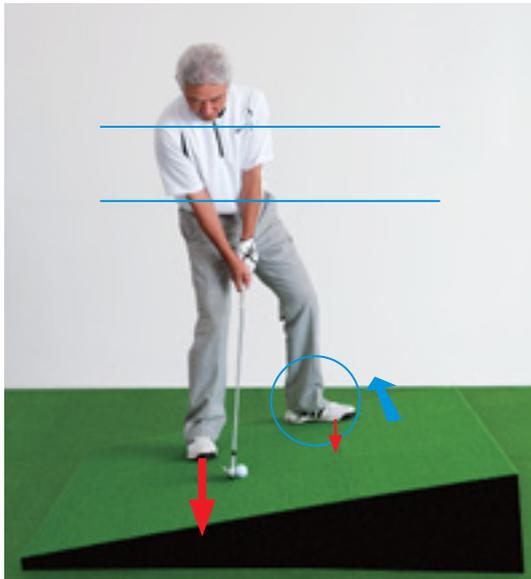
ボールの位置は「伊東昭年のスマートゴルフ」98ページを参照してください。基準になるのはスイングにおけるクラブヘッドの最下点です。クラブヘッドの最下点より右側にボールの右端をセットします。

クラブの選択はよく考えましょう。クラブのロフト角は平地と変わりませんが、急傾斜のためフルショットは難しくなり、また、フォロースルーでもクラブヘッドが振り抜きにくくなり飛距離は落ちてしまいます。クラブ操作も難しくなってしまうので、大きいクラブは選択しないほうがよいでしょう。(写真はピッチングウェッジ)

飛距離をもう少し出そうとするときは、クラブヘッドをスムーズに振り抜くスイングをすることが必要です。そのためにはクラブヘッドをインサイドアウトの軌道で振り抜いていきます。このときはフックボールになりやすいので打ち出し方向に注意しましょう。



おなかのラインから上は水平面と平行。体重は右足寄り。ボールの右端をクラブヘッドの最下点より右側にセットする。



スイングで左ひざが邪魔になるのならば左足を背中側に引いてアドレス。