

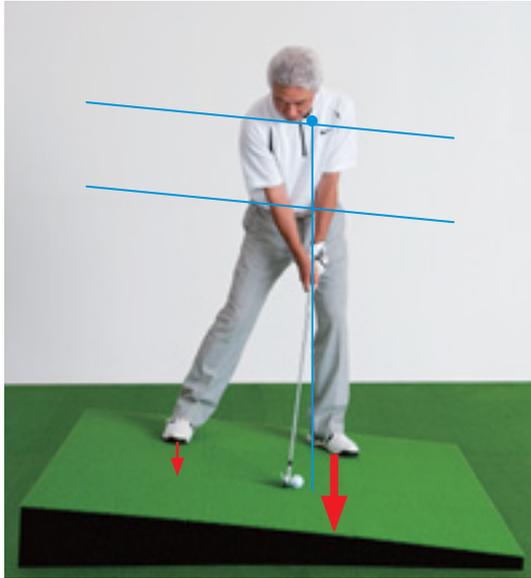
傾斜地のショット「左足下がりで傾斜がゆるいとき」

左足下がりで傾斜がゆるいときは、斜面に沿ってからだを傾けてアドレスします。アドレスはおなかのラインから上を斜面と平行にして、体重は左足に多くかけます。スイング中も体重は左足に多くかけ続け、体重移動はほとんどしません。

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または最下点よりやや右側にボールの右端をセットします。

スイングはからだの傾きに合わせ、斜面に沿ってクラブヘッドを振り抜いていきます。フォロースルーでクラブヘッドは斜面に沿って低く動いていきます。このため、クラブヘッドはアウトサイドインに動きやすく、ボールは左方向へ飛び出したり、スライスボールになります。ターゲット方向には注意しましょう。

クラブの選択はよく考えましょう。クラブのロフト角は、平地より小さくなるため飛距離は出てしまいません。



おなかのラインから上は斜面と平行。体重は左足寄り。ボールの右端をクラブヘッドの最下点または最下点より右側にセットする。



フォロースルーでクラブヘッドは斜面に沿って低く動いていく。