

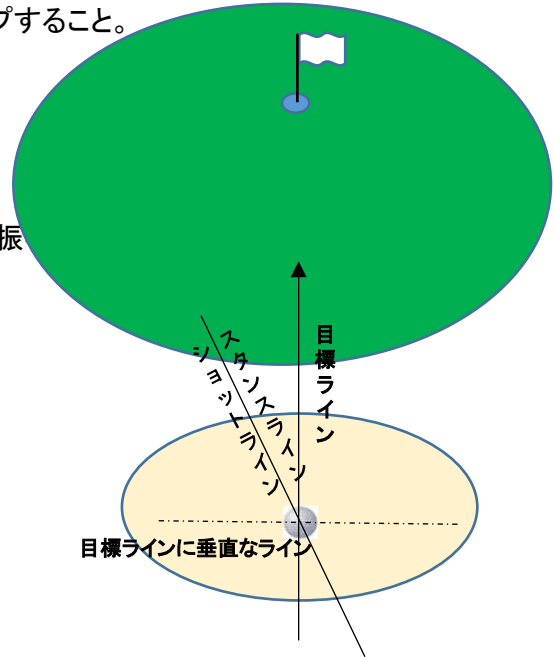
トカレゴルフレッスン会チェック項目(バンカー編)

(2022年4月21日 そうぶファミリーに於いて)

1. バンカーショットの基本

(出展:「練習しなくても10打よくなるアプローチ・パター」より)

- ①フェースを開いてオープンスタンスで構える
→フェースを開くとは、フェースを時計回りに回してグリップすること。
- ②スタンス幅は肩幅より広め、重心を下げて構える
→低く構えることによりダフリやすい体制を作る
- ③ボール位置は真ん中より左
→左足踵の前方
- ④ショットの方向は、目標に対して左側、スタンスの方向に振
→フェースを開くと目標に対して右向きになるので、、、
- ⑤コックを使ってバックスイング
→ヘッドを走らせるため、上から入りやすくするため
- ⑥ボールの手前の砂を打つ
→ボール右端からの2センチくらい前の意識で、、、
- ⑦フィニッシュまでしっかり振りぬく
→ボール下の砂をしっかり飛ばす



2. バンカーの練習手順

(出展: 舛本先生「ステップアップレッスン」より)

実施日

(1) 砂飛ばし(エクスプロージョンショット)の練習

- ①目標ラインに対して垂直なラインに、チョキの指で2本線を引く
- ②2本の線に挟まれた砂を、基本のスイングで勢いよく飛ばす
→バンカーショットの基本を意識してリズムよく10回程度、砂を飛ばす
- ③2本線の左側にボールを置き、②の要領でボールを実際に打つ
→ボールは、目標ラインに対し垂直ラインに等間隔に置き、連続的にショットする
→うまく当たった時のボール軌道(方向と飛距離)を確認し、バンカーショットの基本を身に付ける

実施日

(2) 実践的なバンカー練習

- ①グリーン周りのガードバンカーを想定した練習
→5ヤード、10ヤードの飛距離を意識した練習(フェースの開き具合、ふり幅調整)
- ②コース内中間にあるクロスバンカーからの脱出練習
→砂を飛ばさないバンカーショット練習
- ③目玉になった時の脱出ショット練習
→フェースを開かず、エクスプロージョン

実施日

実施日

実施日

実施日

3. 顎の高いバンカーショットの基本的な方法

(出展:「練習しなくても10打よくなるアプローチ・パター」より)

※高く上げるためのさらなるコツ↓

- ①空を向くくらいフェースを開く
- ②45度くらいのオープンスタンスでボール位置は左足かかと
- ③クラブはスタンスと同じアウトサイドイン
- ④コックを使ってヘッドを走らせる
- ⑤フィニッシュまでしっかり振りぬく
- ⑥右足を砂に潜らせ右足体重の構え
- ⑦インパクトはヘッドファーストのイメージ
- ⑧インパクト後右足に体重を戻す
- ⑨フォローで左ひじを後方(背中側)に抜く