

ゴルフ上達の極意（第9回）

「ラウンド中のトラブル対策」

川久保 新一

前回は、スライス・フック対策、連続素振り等について説明しました。

練習でスライスやフックが出たら、その原因を考え、出ないように対策を実行しましょう。力みに気が付いたら、自分に合った力み除去方法を実行しましょう。連続素振りのやり方を理解し、連続素振りのメリットが出るように練習しましょう。

今回は、ラウンド中のトラブル対策について考えてみましょう。

上手なプレーヤーでも、順調にラウンドしている最中に突然、トラブルに巻き込まれることがあります。中級者、初級者では、色々なトラブルに何回も見舞われます。その場合に、どのように対処したらよいのでしょうか。

事態を冷静に判断し、痛手を極力少なくする対策について考えてみましょう。トラブル対策を誤ると、大叩きの原因になります。

1. 林の中に打ち込んだ場合

(1) 横に打ち出す勇気を持ちましょう。

図1は、林にボールが入ったときに、ピンを狙ってボール打った場合と、前方の木を避けて横方向にボールを打った場合とを示す図です。

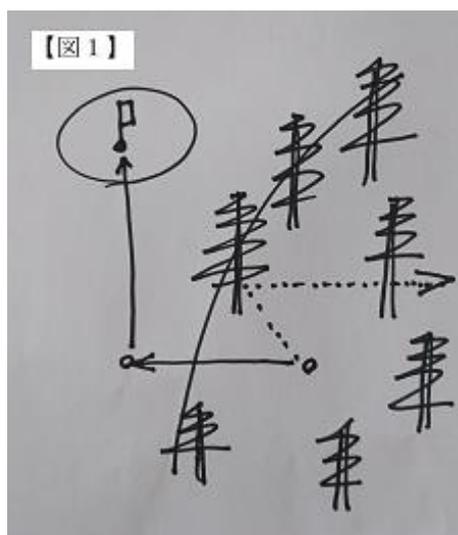


図1において、ピンに向かってボール打った場合を、破線で示し、前方の木を避けて横方向のフェアウェイにボールを打ち出した場合を、実線で示しています。

・破線で示すように、ピンを狙ってボールを打った場合、途中の木に衝突し、林の奥にボールが入るか、目の前の木、枝、葉に当たり、林から出ないことが多いでしょう。

・実線で示すように、ピンを狙わずに、木と木の間を探索し、フェアウェイに向かってボールを打てば、フェアウェイに出すことが容易で、そこから、もう1打でグリーン

オンする可能性があります。

・そもそも林の中に入れることは、ペナルティー（1～2打罰）と考えて、欲

張らずに、横に出す勇気を持ちましょう。

・藤田寛之プロも「7割以上の成功確率が無いショットはしない」と言っています。

(2) 横に打ち出す場合に気を付けること。

・フェアウェイの中心まで何Y (ヤード) あるかを確認しましょう。

・確かめた距離通りに打ちましょう。

・たとえば30Y打つのであれば、横前方向や横上方に障害物がない場合、SW (サンドウエッジ) でシャフトが水平になる振り幅で打ちましょう。

・狙った方向に障害物としての枝が張り出している場合には、SWよりもボールが上がらない7I (7番アイアン) や5I (5番アイアン) を使いましょう。これらの番手のアイアンの飛距離はSWの2倍程度です。たとえばシャフトを水平にして打つと、30Y程度余計にボールが飛びます。

・逆に、狙った方向に低い枝が密集し、上に隙間空間があれば、SWを使って、低い枝を越して出すことも選択肢に入れましょう。

2. バンカーに入った場合

(1) バンカー特有の打ち方

1) SWを使いましょう。

・SWは、クラブヘッドのバウンス (ソール、すなわちクラブヘッドの底面の出っ張り部分) が大きいので、クラブヘッドが砂に弾かれ、ボールが砂から出易いために、バンカーではSWを使うのが一般的です。

2) フェースを45度程度、開いて構えます。



・写真1をご覧ください。写真1は、バンカー内で、スクエアスタンスで、フェースを45度程度開いてアドレスしている写真です。写真1において、両つま先を結んだ線を黒太線で示し、また、リーディングエッジ (クラブフェースの先端の直線部分) の延長線も黒太線で示してあります。

・45度程度開くと、リーディングエッジが砂に入り易く、クラブヘッドが砂から抜ける動作がスムーズです。つまり、バンカーショットで、45度程度開くと、クラブヘッドの抜けが良くなります。

3) オープンスタンスに構えます。

・45度開いて打つと、ボールが右に出ますが、この打ち出し方向を補正するために、いわゆるオープンスタンス（体や肩の向きを目標に対して左側に向ける）にします。オープンスタンスにすると、ボールが左に出ます。



・写真1-1は、オープンスタンスで、フェースを45度程度開いてアドレスしている写真です。

・写真1-1に示すようにアドレスすると、フェースを45度開いて右に出る要素と、オープンスタンスにして左に出る要素とが相殺されます。相殺された結果、フェースをスクエアにし、スクエアスタンスで打った場合と同じ方向にボールが飛び出します。

なお、スタンスをスクエアに構えた状態で、左足を靴半分程度後ろに移動すると、オープンスタンスになり、この場合、ボールが左足踵に位置するように構えます。

4) バンカーでは、ボールをクリーンに打つ（砂を打たずにボールだけ打つ）のではなく、ボールの5cm程度右側（手前側）にリーディングエッジが入るように打ち、砂の上にボールが乗った状態で、砂と一緒にボールを運びます（打ちます）。

・砂と一緒にボールを打つと、フルスイングで精々30Yの飛距離しか出ませんし、ボールにスピんがかかり、転がり距離が短くなります。

(2) アリソンバンカーの場合

・アリソンバンカーは、顎（あご）が高いバンカーのことです。顎が高いと、バンカーからボールがなかなか出ません。

・この場合には、ピンを狙うのではなく、バンカーの横に向かってボールを出しましょう。通常、バンカーの左右は、顎が低くなっています。バンカーからのショットで、何回もスイングしてやっと出るよりも、横に向かって1回で出すことが賢明です。

・アリソンバンカーに限りませんが、ご自身の技量を考慮し、バンカーからボールを出せそうもないと判断した場合、最近のルール改正で、バンカー後方にボールを出ることができるようになりました（2打罰）。この場合、ホール（ピン）とボールを結んだ延長線を基準線とし、バンカー外の点から1クラブレンジスの範囲内にドロップできます。ただし、バンカーの横方向には出せないこと

にご注意下さい。

(3) バンカーの中の水たまりにボールが入った場合

・救済を受けられます。ピンの後方のバンカー内にボールを移動（ドロップ）して打つことができます。無打罰です。

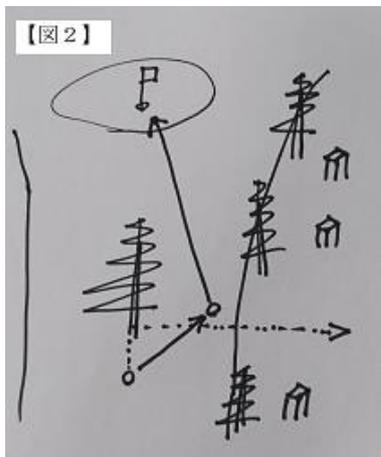
(4) バンカーショット後

・バンカーショットしたら、レーキ（バンカーならし）でバンカーを整地しましょう。

・バンカーショットした後に、バンカーからボールが出ない状態で、レーキで整地すると、「ライの改善」というペナルティーになります。バンカーからボールが出た後に整地しましょう。

3. 飛球線方向に木が立ちはだかっている場合

・図2をご覧ください。図2は、木の真後ろにボールが止まっている状態を示している図です。



1) 面前の木を越えることができそうなら、木の存在を無視して通常通りにショットしましょう。

2) 面前の木を越えられそうになれば、図2に実線矢印で示すように、ピン方向とは違っても、木の横を狙ってショットしましょう。

無理に木を越そうとすると、図2に破線矢印で示すように、ボールが木に当たって、横に跳ね、OBになったり、林のもと奥に飛ぶことがあります。これは絶対に避けましょう。

3) 木の真後ろでボールが止まったら、ペナルティーであると考え、木を避けて、図2に実線で示す方向にショットしましょう。勿論、木の左に向かって打ってもOKです。そうすれば、あと1打でグリーンにオンする可能性が有ります。

4) 木を越えるかどうかの判断が微妙である場合も、イチかバチかの勝負をするのではなく、木の横に出すという確実な方法で対応しましょう。

4. つま先下がりの場合

・つま先下がり（前下がり）は、アドレスしたときに、踵よりもつま先が低

い状態を言います。フェアウェイの左斜面にボールが止まっていると、つま先下がりです。つま先下がりだと、平地（傾斜が無い地面）でボールを打つ場合よりも、ボールの位置が低いので、ボールの頭を叩き、トップが出易いです。トップが出ない打ち方は、次の通りです。

・つま先下がりだと、平地（傾斜が無い地面）でボールを打つ場合よりも、ボールの位置が低いので、ボールの頭を叩き、トップが出易いです。トップが出ない打ち方は、次の通りです。

(1) 腰を落として構えましょう。

1) つま先下がりです。空振り、トップを防ぐには、ボールが低い位置にある分、腰を落とし、いつもと同じ前傾姿勢でスイングします。

・写真2をご覧ください。写真2において、つま先下がりです。腰を落として、アドレスしている状態を示しています。



2) 腰を落とすには、まず、踵と同じ高さにボールがあると仮定し、平地でアドレスする場合と同じ前傾姿勢でアドレスします。この状態では、クラブのフェースがボールよりも上に位置している筈です。この前傾姿勢を保ちつつ、腰を徐々に落とし、フェースがボールを捉える位置まで、腰を落とします。その後、前傾姿勢と腰の高さを維持して、バックスイングし、腰の高さを変えずにダウンスイングします。

(2) 8割程度の力、振り幅でショットしましょう。

・つま先下がりでは、不安定な場所、姿勢でクラブを振るので、スイング自体が不安定になります。これを考慮し、コンパクトにスイングして、ボールを確実に打つようにしましょう。

・そのためには、通常のスイングの8割程度の力でスイングしましょう。振り幅をやや小さくしてショットしましょう。その分、飛距離が落ちるので、やや長めのクラブを使いましょう。

(3) ピン方向よりもやや左方向に狙いを定めましょう。

・つま先下がりです。打つと、ボールが右に出る傾向があります。ですので、ピンのやや左に狙いを定めて打ちましょう。

・つまり、左足をやや後ろに下げてオープンスタンスにして打ちましょう。そうすれば、ボールはピン方向に飛び出します。

5. つま先上がりの場合

・つま先上がり（前上がり）は、踵よりもつま先が高い状態を言います。フェアウェイの右斜面にボールが止まっていると、つま先上がりで打つことになります。

・つま先上がりだと、平地でボールを打つ場合よりも、ボールの位置が高いため、ボールの下を叩き、ボールが高く上がる、いわゆる天ぷらになるか、クラブヘッドがボールの下をくぐる、いわゆる、達磨落としになりやすいです。

(1) クラブを短く持ちましょう。

・写真3をご覧ください。写真3は、つま先上がりで、平地で打つ場合と同じ長さで、クラブを持って、アドレスしている写真です。



1) つま先上がりで、天ぷら、達磨落としを防ぐには、ボールが高い位置にある分、クラブを短く持って、いつもと同じ前傾姿勢でスイングします。

・写真4をご覧ください。写真4は、つま先上がりで、クラブを短く持って、アドレスしている写真です。写真4で、シャフトが白く見えている部分の長さが、写真3の白く見えている部分の長さよりも短いことが分かるでしょう。

2) つま先上がりでは、斜面の傾斜度合いにもよりますが、拳1個分位、短く握ります。このようにして、平地でボールを打つのに同じようにスイングすると、ダフリや達磨落としを防止できます。

(2) 8割程度の力、振り幅でショットしましょう。

・つま先上がりでは、不安定な場所、姿勢でクラブを振るので、8割程度の力でコンパクトにスイングして、ボールを確実に打つようにしましょう。

・振り幅をやや小さくしてショットする分、飛距離が落ちるので、やや長めのクラブを使います。

(3) ピン方向よりもやや右方向に狙いを定めましょう。

・つま先上がりで、打つと、ボールが左に出る傾向があります。ですので、ピンのやや右に狙いを定めて打ちましょう。

・つまり、右足をやや後ろに下げてクローズドスタンスにして打ちましょう。そうすれば、ボールはピン方向に飛び出します。

6. 左足下がりの場合

・左足下がりとは、アドレスしたときに、右足よりも左足が低い位置にある状態を言います。下り斜面で打つ場合、左足下がりになることがあります。

・左足下がりだと、ボールの頭を叩き、トップが出易くなります。また、下り斜面で打つ場合、ボールが遠くに飛びます。

・左足下がりでは、トップが出ず、打ち下し分の距離を考慮した打ち方は、次の通りです。



(1) 左足下がりでは、打つ距離を短めに計算しましょう。

- ・目標までの距離を歩測する等して見極める。
- ・打ち下し分の距離を減算する。
- ・この減算した距離に応じたクラブを選択する。

(2) 左足下がりでは、左膝を曲げましょう。

・写真5をご覧ください。写真5は、左足下がりでは、左膝が伸びてアドレスしている状態を示します。

・左足下がりでも普通にアドレスすると、写真5に示すように、上半身が、水平面に直角（鉛直）になり、この場合、左膝が伸びます。このようにアドレスして打つと、ボールの頭を叩き、トップが出易くなります。

・写真6をご覧ください。写真6は、左足下がりで、左膝も曲げて、上体が斜面に垂直にアドレスしている写真です。



・左足下がりで、左膝も曲げてアドレスすると、斜面に対して上体が直角になり、平地でショットするのと同じようにスイングすることができます。よって、トップが出難くなります。このようなアドレス「斜面なりに立つ」とも言います。

(3)8割程度の力、振り幅でショットしましょう。

・左足下がりで、不安定な場所や姿勢でクラブを振るので、コンパクトにスイングして、ボールを確実に打つようにしましょう。

・そのためには、通常のスイングの8割程度の力でスイングし、振り幅をやや小さくしてショットしてみましよう。その分、飛距離が落ちるので、やや長めのクラブを使いましょう。

7. 左足上がりの場合

・左足上がりは、アドレスしたときに、右足よりも左足が高い位置にある状態を言います。左足上がりで打つ場面は、上り斜面で打つ場合です。

・左足上がりだと、ボールの下を叩き、天ぷら、ザックリが出易いです。また、上り斜面で打つ場合、飛距離が短くなります。

・左足上がりで、天ぷら、ザックリが出ず、打ち上げ分の距離を考慮した打ち方は、次の通りです。

(1) 左足上がりでは、打つ距離を長めに計算しましょう。

- ・目標までの距離を歩測する等して見極める。
- ・打ち上げ分の距離を加算する。
- ・この加算した距離に応じたクラブを選択する。

(2) 左足上がりでは、天ぷら、ザックリが出易いです。

・写真7をご覧ください。写真7は、左足上がりで、右膝を伸ばしてアドレスしている写真です。

・左足上がりでは、普通にアドレスすると、右膝だけ伸ばし易く、このようにすると、ボールの下を叩き、天ぷら、ザックリになり易いです。



(3) 左足上がりでは、右膝も曲げましょう。

・左足上がりで、天ぷら、ザックリにならないようにするには、右膝も曲げてアドレスしましょう。

・写真 8 をご覧ください。写真 8 は、左足上がりで、右膝も曲げてアドレスしている状態を示す写真です。

写真 8 に示すように、両膝を曲げると、斜面に

対して、上体が直角になり、平地でショットすると同じようにスイングすることができ、天ぷら、ザックリが出難くなります。左足上がりの場合も、いわゆる、斜面なりに立ってスイングしましょう。

(4) 8 割程度の力、振り幅でショットしましょう。

・左足上がりでのスイングも、不安定な場所、姿勢でクラブを振るので、コンパクトにスイングして、ボールを確実に打つようにしましょう。

・そのためには、通常のスイングの 8 割程度の力でスイングし、振り幅をやや小さくしてショットしてみましょう。その分、飛距離が落ちるので、やや長めのクラブを使いましょう。

・左足上がり、すなわち、上り斜面では、クラブフェースの地面に対する角度(ロフト角)が、水平な地面の場合より、実質的に開いた状態(後に寝ること)になるので、より飛距離が落ちる傾向があります。

8. トップが多く出始めた場合の対応

・平地でショットする場合でも、トップが出ることもあり、この理由と、その対策は次のとおりです。

(1) トップが出る理由

1) ヘッドアップすると、トップします。

・ヘッドアップは、クラブヘッドがボールに当たる前に、頭を上げることで、ボールの行方が気になると、ボールをヒットする前に頭を上げてしまい、

トップします。

2) インパクトで肘が曲がっていると、トップします。

・インパクトで肘が曲がると、クラブヘッドのフェースがボールよりも高くなり、ボールの頭を叩き、トップになります。

(2) トップ対策

1) ダウンスイングでは、ボールを見続け、フォロースルーでも、ボールが有った位置を見続けましょう。

・ボールの下に、コインがあると仮定します。インパクト直後に、仮定したコインを見続けましょう。これができれば、ヘッドアップが無くなり、トップが少なくなります。

2) リラックスし、左肘を伸ばしましょう。

・力みを無くす工夫をし、リラックスしましょう。そして、ダウンスイングの初めから、左肘を伸ばすように意識しましょう。このように、インパクトで肘を伸ばしていると、インパクトでクラブフェースの真ん中でボールを打つことができ、トップが少なくなります。

9. ダフリが多く出始めた場合の対応

・平地でショットする場合でも、ダフリが出ることもあり、この原因と、その対策は次のとおりです。

(1) ダフリが出る原因

1) インパクトで手首が緩むとダフリます。

2) ダウンスイングで、上体が倒れる（前屈みが深くなる）とダフリます。

(2) ダフリ対策

1) トップポジションで手首を緩めず、そのまま、インパクトを迎えましょう。

・ダウンスイングで、指の力を抜かずに、しっかり握ってスイングしましょう。

2) トップポジションでの上体の傾斜を、ダウンスイングでも維持し、上体を前側に倒し過ぎないようにしましょう。

・上体がギッタンバッコンしない（前後または左右に動かない）ように気を付けましょう。

3) OBになった場合のスコアのカウンターの仕方は、OBを打たなかった打数のみをカウントし、後で、(OBの数×2)を加えると分かり易いです。OBを打った場合毎に、2打追加してカウントすると、間違いやすいので、気をつけ

ましよう。

10. OB

(1) OBになった場合の対応

1) OBになったと思われる場合は、打つ前にボールがあった場所のできるだけ近くに、膝の高さからボールを落とし、ショットしましょう。ティーショットがOBになったと思われる場合には、再度ティーアップし、打ち直します。ティーショットの場合、通常のショットと同様に、ティーマークの範囲内で、自由に場所を選ぶことができます。

2) OBになった場合には、2打罰です。

(2) OBかも知れないと思った場合の対応

1) 暫定球宣言をして、暫定球を打ちましょう。

・ 同伴競技者に聞こえるようにはっきりと「暫定球を打ちます」と言って暫定球宣言をし、「さっきのボールの番号は、2番で、暫定球は5番です」と言って、両ボールの違いを言います。

2) 暫定球宣言をすると、最初に打ったボールがOBでなかった場合、その最初に打ったボールで、ゲーム続行できます。

3) 暫定球宣言をせずに打ち直すと、最初に打ったボールがOBでなくても、2球目のボールでゲームを続行し、2打罰が加算されます。

11. 救済を受けられる場合、その場合の救済方法

(1) カート道路上にボールが止まっている場合や、アドレスして、カート道路に足がかかる場合。

・ ボールが止まっている位置から最も近い位置(ニアレストポイント)で、かつ、カート道路に足がかからずに打てる位置でアドレスしたときに、クラブヘッドから、1クラブレンジス以内でピンに近付かない場所にボールを落とし、そこから打つことができます。この場合は無打罰です。

・ ボールを膝の高さから落として、ボールがピンに近くなったら、再度ボールを落とします。

・ ボールが落ちた位置から2クラブレンジス以上転がった場合は、再度のドロップになります。2回ドロップしても、2クラブレンジス以内に止まらない場合は、2回目にドロップしてボールが地面に接した位置、または、その位置にもっとも近い位置に、置くこと(プレースすること)になります。急な斜面な

どの場合は、このようなことが起こります。

・ニアレストポイントは、カート道路のどの位置にボールが止まっているかにより、カート道路の右側にも左側にもなります。ニアレストポイントからの処理をキチンとせずにプレイすると、「誤所からのプレイ」となり、2打罰が科されます。ボールが止まっている位置を考慮せず、自分に有利な場所へドロップすることは許されません。

(2) スイングするときに、クラブがフェンス等の人工物に当たりそうな場合。

・フェンス等の人工物にクラブが当たらない位置から、1 クラブレンジス以内にボールを落とし、そこから打つことができます。この場合は無打罰です。

(3) 修理地内にボールが止まっている場合。

・修理地の外であって、ピンに近付かない場所にボールを落とし、そこから打つことができます。この場合も無打罰です。

1 2. まとめ

(1) 林の中に打ち込んだら、横に打ち出す勇気を持ちましょう。

(2) バンカーに入ったら、オープンスタンスで構え、フェースを45度程度開いて、打ちましょう。

(3) ピン方向に木が立ちはだかっているならば、木の横に向かって打ちましょう。

(4) つま先下がり・つま先上がり、左足下がり・左足上がりの場合、状況に応じた打ち方をしましょう。

1 3. 次回は、コースマネジメントについて考えてみましょう。