

インテンショナル・ハイ or ロー

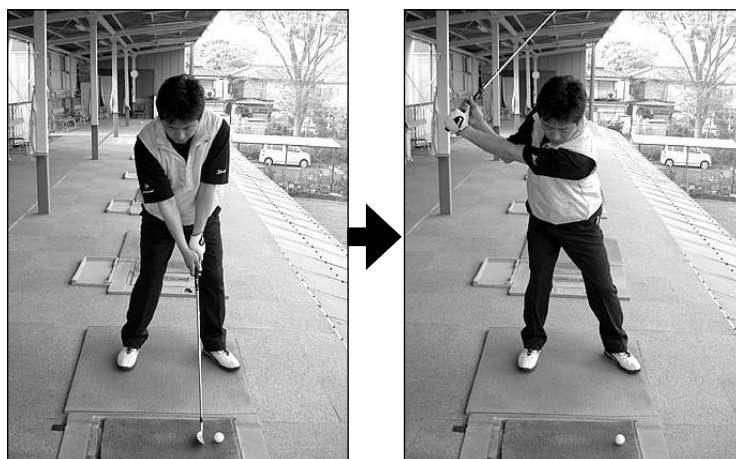
前回までは、「弾道が低すぎる」悩み、反対に「弾道が高すぎる」悩みを解消する練習ドリルをご紹介しましたが、今回は弾道の高低をあえて打ち分ける方法について解説していきます。

■「意識的に」高いボールを打つ

インテンショナル・ハイの打ち方

「意識的に」高いボールを打っていく打ち方のことを、『インテンショナル・ハイ』と呼びます。コースではどのような状況で使われるのかというと、前方に木などの高さのある障害物がある場合に、その障害物を越えていくために使われます。そのような状況の場合、始めからボールを高く打ち出さなければなりません。

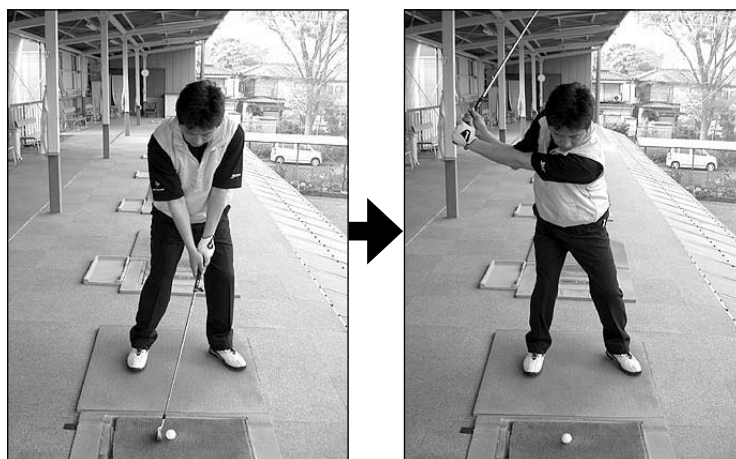
そこで、前回まで見てきましたように「ボールの位置」が重要になってきます。ボールの位置は、通常6番以下のアイアンではスタンスの中央ですが、インテンショナル・ハイでは左足の内側あたりになります。そのことによって、クラブヘッド軌道の最下点を過ぎたところでボールを捉えることができるので、ボールが高く上がるようになるのです。



■「意識的に」低いボールを打つ

インテンショナル・ローの打ち方

「意識的に」低いボールを打っていく打ち方のことを、『インテンショナル・ロー』と呼びます。これは、コースでは、林の中から木の下を抜いたり・・・など、高く打ち出せない状況で使われます。具体的には、インテンショナル・ハイ同様、ボールの位置を変えていくことによりボールを低くすることができますが、今度はボールを右足の内側に置きます。ということは、ボールを捉えたあとに最下点に達するということです。



■インテンショナル・ハイとローの練習方法

最下点と手の位置がポイント

2つの打ち方の練習方法をご紹介します。まず足元に、左耳の下を通るように目標線に対して垂直にクラブを置き、グリップエンドが最下点の位置を指すようにセットします。



足元にクラブを置く

インテンショナル・ハイの場合、グリップエンドが指す最下点の左側にボールを置いて構えます。そして、その最下点を見ながらスウィングします。そのことによって、アッパーブローにボールを捉えることができるので、ボールが高く打ち出されます。

その際、アドレスで注意したいのが「手の位置」です。どのクラブでもどの打ち方でも、手の位置は左耳の下です。ヘッドの位置を左にすると、つついづられて手の位置も左にズレやすくなりますので注意しましょう。



インテンショナル・ローの場合、グリップエンドが指す最下点の右側にボールを置いて構えます。通常のボール位置（スタンスの中央）でも、最下点の少し右側にボールを置きますが、それよりも右足寄りにボールを置きます。そして、同様に、最下点を見ながらスウィングします。そのことによって、ダウンプローにボールを捉えることができるので、ボールが低く打ち出されます。

このときも、アドレス時の手の位置に注意しましょう。ヘッドの位置を右にすると、手の位置も右にズレやすくなりますので、左耳の下に手をセットできているかを確認しましょう。



このように、ボールの位置を通常的位置から左や右にズラすことにより、ボールの高さを自在に変えることができます。ポイントは、「どちらの打ち方もクラブヘッド軌道の最下点を意識しながらスウィングする」ということと、「スウィング自体は通常と大きく変えない」ということです。このような練習をすることにより、ボールの高低が変わるメカニズムも理解できるようになってきますので、通常のスウィングにも良い影響を与えるでしょう。

米田博史

このレッスン講座は、下記URL先のホームページにご登録頂いた方にお送りしています。

米田博史の「飛ばしの秘訣」

無料レッスン講座

<http://www.cs-happy.net/golf/>