

クラブの左側がラケットの面のイメージで目標に正しく構えよう

CHECK

左肩、左ワキなど体の左サイドを目標に真っ直ぐ向けて構える

CHECK

クラブの左側と左手甲をテニスラケットの面と想定して目標に対してスクエアにアドレスする

CHECK

左ヒザを正面に向けて、左ヒザの側面が目標に正対する



POINT 1 アドレスでは左ヒザを必ず正面に向ける



左ヒザが外を向いたり、内側に絞ったりしないように注意して構えよう

POINT 2 クラブの左側全体で方向を合わせる



クラブの左側全体を目標に真っ直ぐ向けて構えればショットの方向性がアップ



左肩のラインを目標に合わせることばかり意識すると、体の向きを間違えやすい

6〜8番のミドルアイアンのショットでは、クラブの長さなりに体をしっかり動かし、スイングすることが大切ですが、9番アイアンやピッチングウェッジなどのショートアイアンにも同じことが当てはまります。目標までの距離が近くなると体を回すことを忘れて、手打ちになりやすい点に警戒しましょう。アドレスでは方向を意識しすぎて、かえって体の左サイドがルーズになる傾向が多く見られます。特に構えてから目標を見るときに、左肩のラインを目標に向けようとするとき体が目標よりも右を向いてしまいがちです。左ヒザを真っ直ぐに向けて、グリップ、特に左手甲の向き、さらにクラブの左側全体の側面をテニスラケットの面と想定し、その面を目標に真っ直ぐ正対させるイメージで構えようと、正しいアドレスがつくれます。

