



ソールを滑らせて打ち抜く感じが わかればバンカーは怖くない

ミス防止の決め手は 左ワキの締めりにある

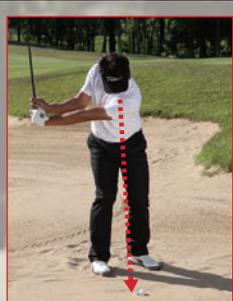
バンカーショットで注意したいのは、ダウンスイングの軌道が鋭角になりすぎないようにすることです。右手を使ってクラブを急角度で振り下ろすと、フェースの刃から砂の深くまで入り、フォロースルーへと振り抜けません。

そこで、左ワキの締めりを意識してアドレスし、左ワキの圧力をキープしてスイングしましょう。足場が不安定ですから、両足の力カトをしっかりと付けたまま、体幹のネジレでバックスイングし、ネジレを解放して振り抜きます。結果的にダウンスイングの軌道が緩やかになり、ソールを滑らせる感覚で、クラブヘッドがスムーズに出て行きます。

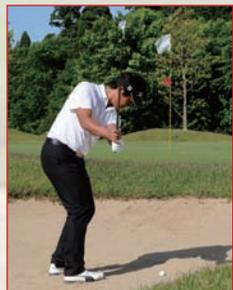
体幹のネジレを解放し、クラブヘッドを走らせてボール周りの砂を打ち抜こう

1





ボールの2センチ手前付近に視線を注いでスイング



体幹のネジレを使ってクラブを縦に上げるイメージ



バックスイングで両ワキがあくと軌道がブレてしまう

左ワキの締まりを意識してスイングする基本はバンカーショットにも当てはまる

2

FOR BEGINNER 初心者のみなさんへ

OBに打ち込んだら、その場で打ち直す



1打目がOB区域に入ったら、3打目としてティグラウンドから打ち直します。OB区域は白い杭の内側を結ぶラインの内側です。ティグラウンド以外でもOBに打ち込んだ場合、1罰打を加えて同じ場所から打ち直します。