

ボールの真後ろから見る!

ボールの真後ろから、目標方向を見ることで、ボールを打ち出す方向を正しく認識してアドレスの体勢に入れる。



右足からセットする!

アドレスするときには、右足のつま先のラインがクラブフェースと同じ方向を向いているかを確認。



修正箇所①

前傾する前に肩のラインを目標と平行に!

ボールと目標を結ぶラインに、両足、腰、肩が平行になるように構える。肩を目標に向けて、目標よりも右を向いて構えてしまうのでダメ。



理想のアドレス セットアップの順番

アドレスは準備も大事よ!

アマチュアは、構え方の順番が間違っている!



修正箇所③

両手でクラブを握った状態でボールの横に来て、前傾しながら目標を決めて、クラブフェースをセットする。これは最もよくないパターン。実際、アマチュアでそう構えている人、すごく多いんですが、そのやり方では、何年ゴルフをやっても、絶対に目標に対して真つすぐ構えることはできません。

なぜ真つすぐ構えることができないのか? それは目が肩の上にあるので、つい肩が目標方向を指すように構えてしまうから。よく「右、向いているよ」と言われる人は、こういうタイプの人です。そこで前傾姿勢のまま、目標を横向きで見ながら、目標とボールを結んだラインに対して肩、腰、両足のラインが平行になるように構えましょう。正しい構え方の順番として、ボールの真後ろから目標方向を確認し、ボールの横に来たら、右手だけでクラブを持って、クラブフェースをまず目標方向に合わせる。そして、前傾してしまおうと、「真つすぐの感覚」がズレてしまうので、前傾する前に自分の肩のラインが目標を正しく向いているかどうか、確認してください。

アドレスに入り、ボールと目標を結んだラインに平行になっていることを確認してから、はじめて両手でクラブを握ること。それが正しいセットアップの順番です。

両手でグリップするのは、アドレスを決めた後に。

後ろから見ても、右足をセット。肩を目標に向けちゃダメ!

目標を見続けたままクラブフェースをセットすること。

アドレス前に後方からボールを見たら、その目線を外さないようにして、そのままボールの横に立つこと。そのときに、クラブは右手で握ったままにしてクラブフェースを目標にセットすること。



アドレスというと、グリップや、足・ボール位置をどこにするか? などのポイントもあるが、まず最初に貞美先生が教えてくれたことは、アドレスに入る前の「構える順番」だった。

修正箇所②