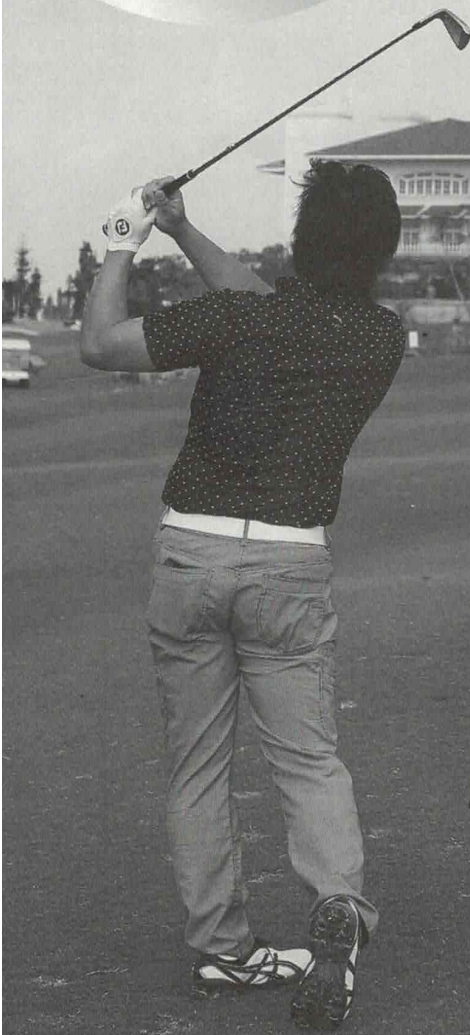


# 読者 投稿企画

あれ、  
どこ行くの、  
オレのボールよ、



# 風が吹いても

# いいスコアを

# 出したたい!

風が強くなると、  
とたんにむずかしくなるゴルフ。  
「風が強くても安定したスコアを出す  
コツを教えてください」と沖縄在住の  
大城さんから投稿をいただいた。  
今月は、風が強い沖縄で育った備瀬知生が、  
強風でもスコアを崩さないコツを伝授する。

写真・渡辺義孝 / 協力・グリッサンドゴルフクラブ



投稿者=大城勇

●おもしろ・いさむ—39  
歳。ゴルフ歴17年、HC 7。  
得意クラブはドライバーで、  
平均飛距離は270ヤード。「片  
手ハンデになるためには、  
どんな条件でも安定したス  
コアを出したい」と投稿。

レッスン=備瀬知生

●びせ・ともお—39歳。  
PGAティーチングプロ。沖  
縄での経験を活かし、風の  
攻略法やスイングを安定  
させるレッスンに定評があ  
る。現在はシンガポールを  
拠点にレッスンを展開中。  
[www.kinogolf.com](http://www.kinogolf.com)

風はうまく  
利用すれば味方に、  
対抗すれば強敵になる

多くのアマチュアは、雨や風な  
どの天候にスコアが大きく左右さ  
れがちだ。とくに大々キするの  
は、風が強い日。距離や方向など、  
予想以上にコントロールが利か  
なくなる。

「風が強いときは、どうやって  
風の影響を抑えるかばかり考えて  
いた」という大城さんに、沖縄育  
ちでティーチングプロの備瀬は「風  
はねじ伏せよう」とすると、自分が  
大ケガをします。プレーを支えて  
くれる味方にするのが風の攻略法。  
そうすれば、風が強い日に大々  
キすることも少なくなるでしょ  
う」とアドバイスをした。



# 風は遠くを見て判断する

【ジャッジ】

風を味方にするには、まず風を知ることが大切。ショットに影響する風の流れは、なるべく遠くを見ることがポイントなのだ。

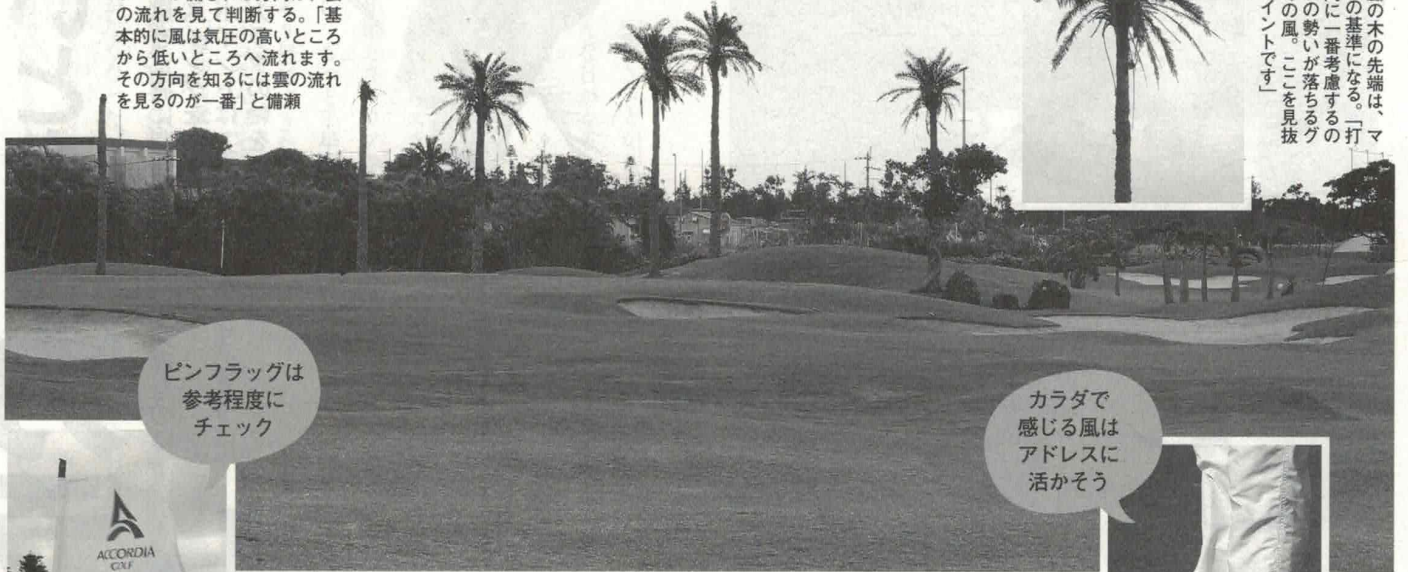
ターゲットの近くの木の先の動きを見る

グリーン脇の木の先端は、マネジメントの基準になる。「打ち出す方向に一番考慮するのが、ボールの勢いが落ちるグリーン近くの風。ここを見抜けるかがポイントです」



大きな流れは雲の動きで判断

ボールが流される方向は、雲の流れを見て判断する。「基本的に風は気圧の高いところから低いところへ流れます。その方向を知るには雲の流れを見るのが一番」と備瀬



ピンフラッグは参考程度にチェック



備瀬はピンフラッグはあまり参考にしない。その理由は「グリーン周辺のマウンドやバンカーなどで、ピンフラッグに当たる風が巻いていることもある。風を読み違える原因にもなりやすい」という

カラダで感じる風はアドレスに活かそう



「打ち出された直後のボールは速いので、風の影響をほとんど受けません。カラダに感じる風は、突風が吹いたときにどちらにカラダが流されるか、を予測する参考程度に」

相手を知らなければ友だちになることはできない

備瀬は「風を味方につけるには、その方向や強さを判断することが大切ですが、風を読む、というのはとてもむずかしいことです。正しく風を読むポイントは遠く、つまりボールの落ち際付近を見ること。ボールは打ち出しよりも落ち際のほうが力が弱く、風の影響を受けます。カラダに感じる風が必ずしも影響するわけではありません」という。

ではショットに影響する風は、どうやって読むのか。「参考にするのは、ターゲット近くにある木の揺れ方」と備瀬。「グリーン脇

の木の揺れで風の方向と強さをチェック。もし参考にできる木がなければ、雲の流れを参考にしましょう。ピンフラッグでもOKですが、遠いと旗が奥へなびいているのか、手前になびいているのか判断できないときもあるので注意が必要です」



芝を投げるしぐさを見かけると、これだけではショットへの影響は測りきれない

読者  
投稿企画



# 風が強いときはカラダの軸を太く保つ

普段のアドレスと比較すると、見た目にもどっしりと構えているのがわかる



意識的に肩を下げて上半身のリキみをとる

備瀬は「上体の前傾角は普段どおりに、下半身だけを低くするイメージ」という



上体の前傾角度は普段どおりでOK



腕は突っぱらず余裕をもたせる

手の位置を低くしてフラットに振りやすく

両ヒザの高さをキープしたまま振る

腰を落としてカラダの重心を低く



風を正確に判断したら、次に大事なのはスイングを安定させること。ポイントは「大地に立つ電信柱のように」カラダの軸をつくることだ。



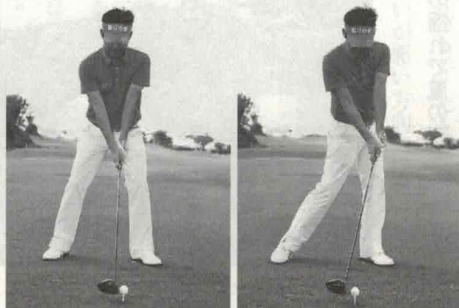
ボールの位置は普段どおりのまま

大振りには厳禁  
どっしり構えて  
コンパクトに振る

風がある程度読めたら、次はアドレスの注意点。大城さんは「普段どおりのスイングを心がけるんですが、どうしてもカラダがブレたりキンドりしちやいますね。飛ばそう、とは意識していませんが」という。

「まず、風が強い日は、飛ばそうではなく、飛ばしてくれる」と思いました。それだけでもカラダのリキみがとれます。あとは、普段よりもカラダの重心を低く保つこと。強い弾道を打ちたいので、ヘッド軌道をなるべくフラットにする。ロフトどおりに打ち出すロー

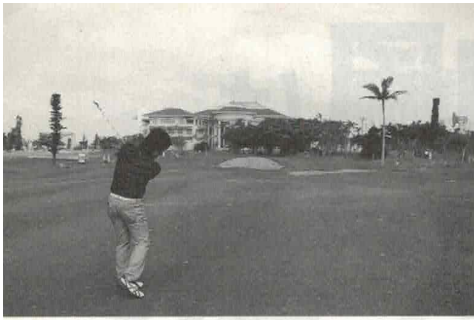
インパクトで  
アドレスを再現する



ロースピンボールを打つには、なるべくレベルにインパクトすることが大切。極端なハンドファーストやあおり打ちは、予想以上に風にもっていかれてミスになりやすい

スピンボールをイメージしましょう。風に強いボールは、強くてたく、のではなく、スピンを少なくすることです。強くたたいてしまうと、余計なスピンのかかってフケ上がったたり大曲りを引き起こします（備瀬）





風を味方にするには高く打ち上げたり、低く抑えたりする必要はない。普段どおりのショットで組み立てることが大事だ

# タテ風は欲を捨てて クラブの性能を活かす

フォローやアゲンストという「タテ風」のときに注意したいのは、飛ばしたくなる欲と備瀬。「小細工をしないのがナイスショットのコツ」という。



フェースの下めに当てればサイドスピンはかかりづらい  
上級者にオススメなのが、タテ風のときはフェースの下めで打つテク。直進力が増すのだ

## 飛ばしたい気持ちを抑えるのが飛距離アップのコツ

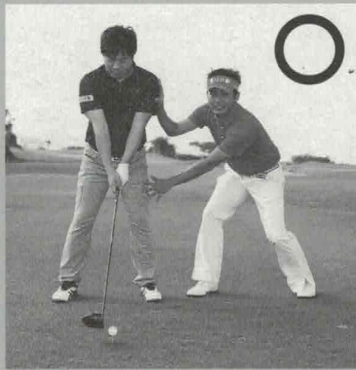
フォローではだれもが「飛ばしたい」と思うはず。でも芯で打ったはずが意外と飛んでなかった、ということもある。「フォローの風に乗せるには、ある程度のスピンの量が必要なんです。たとえば飛ばそうとして高い弾道を打とうとする。すると、下からあおるような打ち方になり、スピンの量が減る。スピンの少ない弾道はフォローに乗るところか、たたき落とされて飛距離が出なくなる。フォローに乗せるには、シャフトの特性を活かしてロフトどおりの弾道を打ち出すのが一番なんです。アゲンストで低く打とうとするのも、スピンの量が増えてフケ上がつって飛ばなくなる原因です」と備瀬。

## フォローは「左のカベ」を意識する

意識的にカラダの左サイドを止めよう  
フォローではカラダの右サイド（レフティの人は左サイド）に風を受ける。カラダが左（右）に流れやすい状況だ。意識的にフォローサイドを止めたインパクトを意識すれば、ロフトどおりの球筋を打ちやすくなる。



上体が浮き上がるような大振り  
は、ミスショットの原因

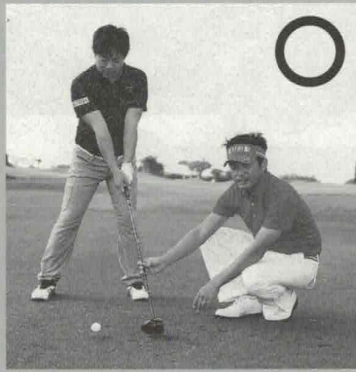


## アゲンストはヘッドを低く出す

両腕を投げ出すようにヘッドを低く振り出す  
アゲンストで注意したい点はふたつ。フケ上がつってしまうのと、左右に流されること。インパクト後にボールを押し出すイメージでヘッドを低く振り出すと、低スピンの直進力のあるボールが打てる。



低く打とうとして上からヘッドをかぶせるのは逆効果。スピンの量が増えてしまう原因だ



ヘッドの入射角はなるべくフラットに

「直進力のある」ボールは、インパクトでシャフトのしなり戻りを活かすと打てる。低く遠いフォローをイメージしてみよう

読者  
投稿企画



「思ったより流されなかった」とか「風に乗っちゃった」など、予想に反すると大トラブルを引き起こすこともあるヨコ風は、持ち球を使って攻略しよう。

# ヨコ風は 持ち球を活かせば 友だちになれる

持ち球と  
同じ方向の風は  
大きく風に乗せて打つ

同方向の  
風のときは  
いかに普段どおり  
打てるか、です！

3

普段どおりの持ち球を打つコツをもうひとつ。それが腰の高さぐらいまでヘッドを持ち上げる大きなワググルだ。「ヘッドの軌道をチェックするように大きく2回。その軌道をイメージして振れば、持ち球が打てる確率が上がります」

ヘッドの軌道を  
意識したワググルを  
大きく2回



大きくワググルをしながら、インパクトのカチをチェックするのも効果的だ

2

注意したいのは、打ち急ぎによるチーピンだ。「そのために、トップの切り返しを意識して送らせましょう。風が強いときはどうしてもスイングが早くなりがちです。トップでワググルを置くことが、普段どおりのリズムをつくってくれます」

切り返しはいつもより  
ワググルを  
遅らせるつもり

スライサーも同様。トップでのワググルが振り遅れを防いでくれる



1

右からのヨコ風のホールで、ドロウ持ちの大城さんに備瀬がしたアドバイスは「いつもの倍ぐらい右を向いて、しっかりドロウを打ってください」だった。「持ち球を活かせば同じ方向の風はフォローと同じ。飛距離アップのチャンスです」

大きくターゲットを  
ズラしてコースを  
広く使って打つ

「逆球が出て風が戻してくるので、安心して普段どおりのショットをして備瀬







ドロウ打ちの大城さんは「左からの風は気になりませんが、右からの風がイヤです」という

「風の影響を抑え込もう」とするとミスは大きくなる

「自分の持ち球と同じ方向に吹かれると、どこまでも曲がる気がしてイヤ」という大城さん。

「風を敵にしているからです。大城さんの心には「なるべく真つすぐ飛ばしたい」という気持ちがある。それを捨ててください。そうすれば、持ち球と同じ方向の風は、飛距離を伸ばすチャンスに変わります」と備瀬。

右方向から「風が吹いていると「左に流されそうだな」と考えるのが多くのアマチュア。それを「右には絶対にはずれない」と考えることが「風攻略の第一歩」と備瀬はいう。



持ち球と逆方向の風は低く風の下を通すイメージ

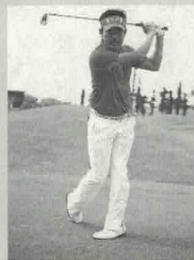
逆風はケンカさせるより肩透かしさせる感じがベストです!



2

上半身を起こして低いフィニッシュをとる

逆球の考え方は、基本的にアゲンストと同じ。「曲がりすぎを抑えてくれる、と思って打てばOK。ただし、風にあおられて逆方向へ流されるのだけは避ける。そのために、アゲンスト同様、直進力のある弾道がベスト」

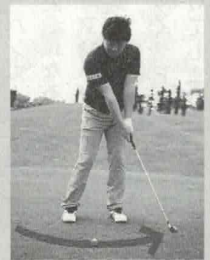


胸がターゲットを指すように、上体を起こしたフィニッシュを意識すると直進力が上がる

1

ヘッドを低く出してロースピンに

逆風を利用するには“ぶつける”のではなく、抜いていくイメージがいい。「そのためにはなるべくスピン量を落として、必要以上に弾道の高さを出さないことがコツ」と備瀬。「コロがしアプローチの延長を意識しましょう」



ヘッドを低く振り出して、直進力のある球筋がいい。アゲンストでの打ち方と同じだ



これで強風でもスコアが安定しますね!

風と友だちになれました!



読者投稿企画