

# 初心者だからゴルフ三昧

ゴルフ初心者の遥(はるか)さんをクレイグ先生がコーチしています。  
基本の考え方、練習方法等は、他の人にも役立つことがあります。

Lesson. 11

## ドライバーの練習

さて、いよいよ遥さんもコースデビューを目指し、ドライバーの練習を始めることにしました。ドライバーはボールを一番遠くまで飛ばせるクラブです。それだけに、安定して飛ばせるようにしたいものですね。

ドライバーの練習と言っても、ボールポジションが違うだけです。通常Set up時のボールの位置は、両足のほぼ真ん中ですが、ドライバーを使う時は、写真①のように、ボール1個分左足寄りの位置に置きます。インパクト時に、クラブフェイスがボールに直角に当たるようにすることが、真っ直ぐ遠くに飛ばすポイントです。ドライバーの時はティーを使う分高さがあるので、クラブフェイスにボールを直角に当てるには、

前で打つ必要があるのです(図参照)。

前回、難しいハンドリリースが必要のないことはお話しましたが、ドライバーでも、Set up からインパクトまで「基本の逆Kの字」をキープしていれば、自然にボディリリースがうまくいき、直角に当たります。また、初心者や女性はドライバーを少し短めに持つと、前傾角度がキープでき、打ちやすくなります。

## 今月の宿題

ボールポジションを確認してから、「基本の逆Kの字」で構えます。前回のように、体の真横にドライバーを引き上げ、1、2、3と上下に振ってからヒット(写真②)。これを10回繰り返します。皆さんもがんばって。

