



ゴルフライブ
Golf Live



ドライバーでスライスが出る
3つの原因とその対策法

Copyright(c) Golf Live.All rights reserved.

ドライバーでスライスが出る3つの原因と その対策法



プロゴルファー兼レッスンプロ

小原 大二郎

ドライバーでスライスが出てしまうとお悩みの方は多いと思います。ほとんどのゴルファーはゴルフを始めてすぐに、スライスの洗礼を受けることでしょう。

「アイアンではスライスしないのに、ドライバーでは曲がってしまう」「練習場では曲がらないのに、コースに出ると曲がってしまう」「何年もスライスが直らなくて困っている」など色々な悩みを抱えていると思います。

そこで今回は、あなたを悩ませるスライスが出てしまう3つの原因と、その対策、さらにコースで応急処置に使えるテクニックをご紹介します。

目次

1. スライスが出てしまう原因とは？
2. スライスには3つのタイプがある
 - 2.1. プルスライス
 - 2.2. ストレートスライス
 - 2.3. プッシュスライス
3. フェースを開かないための3つのチェックポイント
 - 3.1. ウィークグリップになっていないか？
 - 3.2. 左腕の位置と右腕の位置は適切か？
 - 3.3. 手首の角度は正しくできているか？
4. インサイドイン軌道を保つ3つのチェックポイント
 - 4.1. アドレス時の両腕のバランスは均一か？
 - 4.2. ダウンスイング時の胸の向きは右を向いているか？
 - 4.3. 重心の位置がかかとに寄っていないか？
5. すぐにスライスをなくす応急処置
 - 5.1. グリップを通常よりもかなりストロングに握る
 - 5.2. アドレスでクラブヘッドを左向きにして構える
 - 5.3. 左右のグリップを少し離して握る
 - 5.4. クローズドスタンス
6. まとめ

1. スライスが出てしまう原因とは？

スライスが起きる要因は大きく2つあります。

ひとつは、フェースが開いてしまっていること。そしてスイング軌道が正しくないことが原因となります。

スライスの原因



フェースの向き × スイングの軌道

フェースの開きとスイング軌道の組み合わせによって、スライスは3つのタイプに分かれます。

あなたが悩んでいるスライスが、どのタイプなのかを知ることが最初のステップです。一つずつ確認していきましょう。

2. スライスには3つのタイプがある

スライスの3つのタイプとは、

- ・ プルスライス
- ・ ストレートスライス
- ・ プッシュスライス

と呼ばれます。ひとつずつ説明していきましょう。

2.1. プルスライス

プルスライスとは、打った球が左に飛んで行ってから、右に曲がっていくようなボールです。

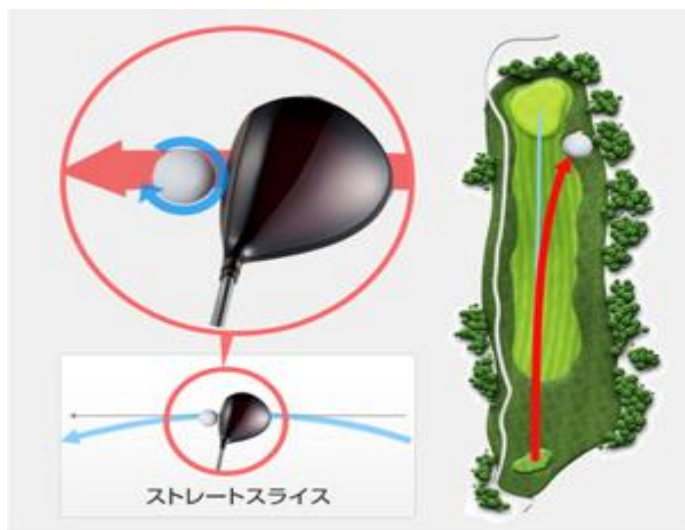
アウトサイドインの軌道で入ってきて、フェースがオープンになっていることが原因になります。



2.2. ストレートスライス

ストレートスライスとは、打った時はまっすぐ飛んでいくのに、右に曲がっていくボールです。

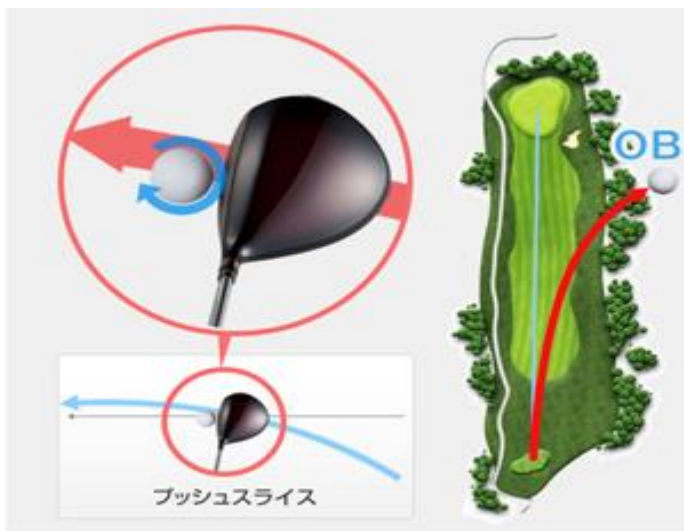
オンプレーンの正しい軌道で入っているのに、フェースがオープンになっていることが原因になります。



2.3. プッシュスライス

プッシュスライスとは、打ち出しから右に飛んでいって、さらに右に曲がっていくボールです。

インサイドアウトの軌道で入ってきて、フェースがオープンになっていることが原因になります。



3つのスライスのタイプに共通しているのは、フェース面がオープンになっているということです。

それぞれのスイング軌道を修正しつつ、フェースの向きがオープンにならないように修正して着ましょう。

3. フェースを開かないための3つのチェックポイント

まずはスライスの最大の原因であるフェースの開きをなくすポイントをお話します。

フェースが開いているというのは、フェースが正面でボールに当たらず、右側に飛ぶような角度で当たってしまっていることを指します。

○ スクエアな軌道



× フェースが開いている



3.1. ウィークグリップになっていないか？

ウィークグリップになっていないかを確認しましょう。

上から見て、左手付け根のコブシが2個半～3個見えているかを確認してください。



それより少なく見えるとウィークグリップになってしまっています。ウィークグリップはフェースがオープンになりやすくスライスを誘発するようになります。

3.2. 左腕の位置と右腕の位置は適切か？

インパクト時に、左腕の位置と右腕の位置が正しくないと、フェースが開いてしまいます。

インパクトからフォローまでずっと左腕が上の状態になっている場合、フェースがオープンのまま打っている可能性が高いです。



インパクトからフォローの間で、右腕が左腕を追い越し、自然なターンオーバーが行われるようにしましょう。

3.3. 手首の角度は正しくできているか？

アドレス時の左手首の角度を、維持したままスイングすることが重要です。

左手首が甲側に折れるとフェイスオープン、手の平側に折れるとクローズになります。スライスする方は、スイング中に左手首が甲側に折れてフェイスが開いてしまう傾向があるので注意しましょう。

左手甲が張ってるような感覚を持つ意識が必要です。

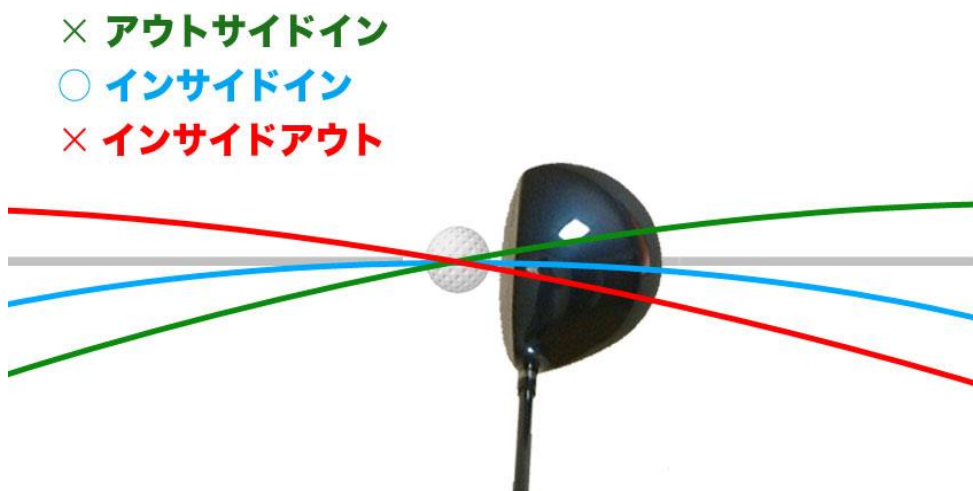
4. インサイドイン軌道を保つ3つのチェックポイント

ボールの軌道を真っすぐにするには、スイング軌道をインサイドインにする必要があります。

スイング軌道には3種類のタイプがあります。

- ・アウトサイドイン軌道
- ・インサイドイン軌道
- ・インサイドアウト軌道

アウトサイドイン軌道だと左方向へボールが飛び出し、インサイドアウト軌道だと右方向へボールが飛び出やすくなります。



まっすぐにボールを飛ばすために、インサイドイン軌道を目指していきましょう。

4.1. アドレス時の両腕のバランスは均一か？

後方から見て両腕のラインが揃っているのが正しい形です。



スライスする方は、曲げないようにしようと意識しすぎて、左腕よりも右腕が上に見える傾向があります。

そうすると左肩も引けてしまい、アウトサイドインを誘発してしまうので、気を付けましょう。

4.2. ダウンスイング時の胸の向きは右を向いているか？

スイングの切り返しで胸の向きが早く開いてしまうと、軌道はアウトサイドインに導かれてしまいます。



胸が右を向いたまま、ダウンスイングをむかえる意識が必要となります。

4.3. 重心の位置がかかるとに寄っていないか？

左足の土踏まずで、しっかりと地面をホールドし、前傾を維持することが重要です。

ダウンスイングでかかとに重心がかかっていると、左腰が引けるスピニアウトという状態になり、アウトサイドインを誘発してしまいます。

5. すぐにスライスをなくす応急処置

スライスの原因は、インパクトでクラブフェイスが開くことです。

下記で紹介する全ての応急処置の目的はフェイスを閉じることにあります。

5.1. グリップを通常よりもかなりストロングに握る

上から見て左手付け根のコブシが3つ以上見えるくらいに握りましょう。

ストロンググリップにすると、骨格上フェイスの向きをそれ以上開きずらく、容易に閉じやすくなります。



5.2. アドレスでクラブヘッドを左向きにして構える

アドレスでクラブヘッドを左に向けて構えましょう。そうすることで、インパクト時にクラブフェースが閉じた状態で打ちやすくなります。

クラブヘッドを左向きに構えることで、意識的にフックを打つことができます。

(これをインテンショナルフックと呼びます)



重要なポイントは、フェースを閉じてからグリップを握り直すことです。

5.3. 左右のグリップを少し離して握る

左右のグリップを少し離して握ることで、ターンオーバーを行いやすくして、スライスを防ぎます。



ターンオーバーが行われず、インパクトからフォローで左腕が右腕よりも上の状態にあり続けると、フェースが開きっ放しになってしまいます。意識的に左腕より右腕が上の状態を作りましょう。

アドレスで右手と左手を離せば離すほどターンオーバーが行いやすくなります。インパクトからフォローでハンドルを左に切るイメージを持って振ってください。

5.4. クローズドスタンス

右足を少し引くいて構えていきましょう。この時上半身の向きはスクエアのまま、右足だけ少し引くのがポイントです。



(3)と同様にターンオーバーを促します。さらにクローズスタンスにすることにより、左サイドにカベができ、下半身にブレーキがかかることにより、ターンオーバーをしやすくなります。

また、右足を引いたアドレスでは、バックスイングの上半身の回転が深く入れやすいため（肩の回転不足が解消され）、アウトサイドインになりづらいという利点もあります。

6. まとめ

3つのスライスの原因はいずれも、「フェースが開いてインパクトを迎えている」という共通点があります。

初心者の方はもちろん、長年ゴルフをやってきた熟練の方でも、いつまでもスライスに悩まされている方は多いです。ここで紹介した基本から応急処置までをしっかりと実践して、スライスを改善していきましょう。

スライスが改善すればボールがまっすぐ飛ぶようになり、飛距離も伸びていきます。