



ゴルフライフ
Golf Live



ゴルフの
シャンクを直すコツと練習法

Copyright(c) Golf Live.All rights reserved.

「何で直らないの？」ゴルフのシャンクを直すコツと練習法



プロゴルファー兼レッスンプロ

小原 大二郎

「直そうとすればするほど、シャンクが悪化する…」 「シャンクのせいでゴルフが全く楽しくない…」なんて、ゴルフ経験者のあなたは、こう思ったことがあるかもしれません。

ボールを当てた瞬間、右に曲がって飛んでしまうシャンク。ゴルフで克服することが一番難しいとも言われる、悩みの種になりがちなミスショットですよね…。シャンクは、初心者のみならず、中、上級者でもシャンクに悩まされることが多いです。

そんな抜け出せなくなりがちなシャンクですが、実はアドレスからスイングまでの打つまでの姿勢や体重移動が正しく行われていないために起こるケースが大半です。つまり、正しい姿勢や体重移動さえ押さえることが出来れば、シャンクは大きく改善することができます。

そこで今回は、アドレスからスイングまでの姿勢を正しくする3つのコツと、シャンクが出てしまう際の応急処置をご紹介します。3つのコツと応急処置を押さえて、次のラウンドではシャンクに悩まず、思い切りゴルフを楽しみましょう！

目次

1. シャンクを引き起こす原因
2. シャンクの直し方
- 3.正しい前傾姿勢を手に入れる3つのコツ
 - 3.1.膝の角度を変えない
 - 3.2.股関節から前傾する
 - 3.3.背骨の角度を維持する
- 4.前傾姿勢を維持したスイングをマスターする練習法
 - 4.1.スタンス幅を広くしてスイング
- 5.練習場でシャンクが出てしまった時の応急処置
 - 5.1.ティーの手前にボールを置いてスイング

6.まとめ

1. シャンクを引き起こす原因

シャンクになってしまうのは、大きく2つの原因があります。

- ・かかと重心でスイングしている
- ・前傾姿勢が維持できていない

アドレス時に、かかとに重心があると、スイングの際に重心が前になってしまいます。体が前のめりになるので、インパクトの際に、シャフトにボールが当たってしまい、シャンクになってしまいます。また、スイング時に、腰が前のめりになってしまうといった状態になると、自然と手が前に押し出されてしまい、結果的にシャンクになってしまいます。

2. シャンクの直し方

シャンクを改善するには、次の2点を意識することが大切です。

- ・アドレス時、拇指球に重心をおく
- ・前傾姿勢を維持してスイングする

アドレス時の正しい重心の位置は拇指球にあることです。かかと重心になってしまうと1章で説明した通り体が前のめりになってしまい、シャンクボールになってしまいます。



スイングでは、アドレスで作った前傾姿勢をしっかりと維持しましょう。前傾姿勢を維持することで、インパクト時に手が前にでてしまうことがなくなり、シャンクを解決できます。

3. 正しい前傾姿勢を手に入れる3つのコツ

シャンクを改善するためには、正しい前傾姿勢を維持したままスイングすることが大切です。ここでは、正しい前傾姿勢をマスターするための3つのポイントを紹介します。

3.1. 膝の角度を変えない

スイング中に右膝と左膝の角度が変わらないよう意識することがポイントです。

膝の前ではなく、膝の裏側の角度を意識しましょう。バックスイングでは、右膝の角度を、フォロースルーでは、左膝の角度を維持するようにしましょう。

3.2. 股関節から前傾する

正しい前傾姿勢をマスターするには、股関節から骨盤を前傾させることが重要になります。ベルトのバックルが下がった状態を作るよう意識しましょう。



また、スイングの際には、お尻が前にでないよう注意して下さい。お尻を後ろにキープしたまま、前傾姿勢を意識することがポイントです。

3.3. 背骨の角度を維持する

背骨は丸まりすぎないようにしましょう。ここでの注意点としては、その人に合ったいい姿勢を維持するということです。ネコ背気味の人が、背筋をピンと張りすぎたりすると、窮屈なスイングになってしまうので、自分にとって姿勢のいい状態を維持しましょう。自分にとって少しだけ姿勢の良い状態が理想です。



4. 前傾姿勢を維持したスイングをマスターする練習法

前傾姿勢を維持したスイングをマスターするには、アドレスのスタンス幅を広くして、少し腰を下げた状態でスイングする方法が有効です。

4.1. スタンス幅を広くしてスイングする

通常のアドレスよりも少し広めにスタンス幅を取り、腰を少し下げてアドレスをします。相撲の四股をイメージするといいですね。そしてこの状態でスイングをしましょう。初めは、素振りだけでも大丈夫です。なれてきたら実際にボールを打ってみましょう。

この状態でスイングをすると、バックスイングでは、右の股関節に圧力がかかり、体重がのり、ダウンスイング以降は、左の股関節に圧力がかかり、体重がのっていることが体感できると思います。

この練習では、前傾姿勢を維持したスイングが体感できるので、まずは感覚を掴み、慣れてきたら通常のスタンスでスイングの練習をしてみましょう。左右の股関節に体重がのっている感覚がつかめると、ブレることなく、前傾姿勢を

維持したままスイングができるようになります。



通常のアドレス

スタンス幅が広い&腰が少し
低いアドレス

5. 練習場でシャンクが出てしまった時の応急処置

練習場でなぜか急にシャンクが止まらなくなった。。。こんな経験ありませんか？そんな時に応急処置として、シャンクを止める方法をご紹介します。1つ注意して頂きたいのは、ここで紹介する方法はあくまで応急処置ですので、根本的にシャンクを改善する場合は、3章、4章の内容をしっかりとマスターして下さい。

5.1. ティーの手前にボールを置いてスイング

シャンクを直すための応急処置として有効な方法が、ティーの手前にボールを置いてスイングする方法です。

シャンクになってしまう人は、ティーの手前にボールを置いてスイングをした際にクラブがティーに当たってしまうと思います。なので、ティーの手前を振り、インパクトの調整をするといいです。実際にボールを打ってもいいですし、素振りだけでも大丈夫です。



ここで注意して頂きたいのが、まずは小さいスイングから始めるということです。小さなスイングでシャンクを直す → 少し大きめ(肩から肩の回転)のスイン

グでシャンクを直す → フルスイングでシャンクを直す。という順番でシャンクを直して行って下さい。

6. まとめ

シャンクは多くのゴルファーに立ちふさがる大きな壁です。ですが、正しい重心の位置、正しい前傾姿勢をしっかりと身につけることができれば改善することができるので、今日紹介した内容を実践して下さいね。そうすることで次のラウンドではシャンクに苦しむことはなくなります。