



# 武藤俊憲プロのスペシャルコラムレッスン

season

5

読んで納得！  
試して満足！

キャッチ・ザ・グリーン

—— 柔らかく頭でゴルフをしませんか ——

## フェアウェイバンカー脱出に役立つ 練習法をお教えしましょう

ラウンド前の心配の種となるのが、練習不足だ。その一つがフェアウェイバンカーからのショットではないだろうか。クラブヘッドをソールできない。足場は決して良くない。ボール前方のアゴがやけに高い。打ち出せるだろうか。そんな不安を解消してくれるのが今回のコラムですヨ。

### ティーアップした ボールをクリーンヒット!

練習場でほとんど練習できないのがバンカーショット、さらにはフェアウェイバンカーショット。砂の上のボールを打つことは皆無に等しいのではないだろうか。

練習環境に恵まれていないこともあり、ラウンドでフェアウェイバンカーに捕まってしまったら戸惑って当然です。グリーン周りのバンカーもフェアウェイのサイドに配置されたフェアウ

エイバンカーも、「見ただけでプレッシャーを感じる」というアベレージゴルファーは少なくないようです。

今回のテーマは、フェアウェイバンカーからのショットです。

フェアウェイバンカーに捕まってしまった場合、最初に行くことはボール位置の確認です。ボール前方のバンカーのアゴを越せるかどうかをチェックすること。

次にボール自体のライと

足場のライ（つま先上がりとか、左足下がりとか）の状況を確認しましょう。ボールのライが良い時は、まずサンドウェッジでフェアウェイバンカーから脱出することを最優先させる。前方に打ち出すのが難しく思えたなら、横に打ち出す選択をします。とにかく、同じバンカー内で2回以上打たないようにすることを最優先してみてください。これだけでも無駄なストロークを抑えられ、スイングのリズムを乱さずに済みます。

フェアウェイバンカーからのショットでも、状況が良ければパーオンを狙えます。しかし、自信がそれほどない場合は闇雲にグリーンオンを狙わないことです。グリーンのガードバンカーには捕まらないようにバンカーTOバンカーは避けるようにしましょう。グリーンオンできずとも、次打が優しくなる花道へ運ぶことでスコアをまとめられます。

次は打ち方についてお話ししましょう。まずはトップめのショットはOKだと考えてください。そして「とにかく大振りをするな！」です。体重移動を抑えてスイングする分だけ飛距離は落ちますが、クラブ選択でカバーすればよいだけのことです。背骨のスイング軸をフラさず、1クラブは大きめのクラブで打ち出すようにしましょう。

