

## 傾斜地のショット「左足下がりで傾斜が急なとき」

左足下がりで傾斜が急なときは、斜面に沿ってアドレスすることは難しくなります。安定してアドレスすることを優先し、平地と同じ上体の姿勢を保ってアドレスします。

アドレスは、右ひざを大きく曲げて、おなかのラインから上を水平面と平行にします。素振りをしてバックスイングで右ひざが邪魔になるようならば、右足を少し背中側に引いてアドレスしましょう。アドレスは左足に体重を多くかけます。スイング中も体重は左足に多くかけ続け、体重移動はしません。上体はターゲット方向よりやや左を向いて構えますが、クラブフェイスはターゲット方向に向けて、グリップを握りなおします。

ボールの位置は「伊東昭年のスマートゴルフ」98ページを参照してください。基準になるのはスイングにおけるクラブヘッドの最下点です。クラブヘッドの最下点より右側にボールの右端をセットします。右側の地面が高い位置にあるので、こうしないとクラブヘッドはボールに届く前に地面と接触してダブってしまいます。

ターゲット方向には注意します。上体が左を向いているので、ターゲット方向（クラブフェイスの向いている方向）に対してクラブヘッドの軌道はアウトサイドインになり、左へ飛び出すスライス回転のボールになります。

クラブの選択はよく考えましょう。クラブのロフト角は平地と変わりませんが、急傾斜のためフルショットは難しくなり、スライス回転もかかるため飛距離は落ちてしまいます。クラブ操作も難しくなってしまうので、大きいクラブは選択しないほうがよいでしょう。（写真はピッチングウェッジ）



おなかのラインから上は水平面と平行。体重は左足寄り。ボールの右端をクラブヘッドの最下点より右側にセットする。



斜面に沿ってバックスイングする。