

# 久保勝美編「ラフからのショット」

## 久保勝美編「ラフからのショット」

### 「シニアプロが教える上達のツボ」

#### 「シニアツアーを主催する日本プロゴルフ協会(PGA)の協力によるレッスン連載「シニアプロが教える上達のツボ」。今年の第7回は、シニアツアー1勝の久保勝美(59)＝高根CC＝が、ラフからのショットについて伝授。確実なショットで、スコアアップにつなげます。(取材構成・伝昌夫)

#### 「ラフからのショット」

「ラフからのショット」は、ボールの位置や芝の状態によって、打ちやすさやボールの飛びが異なります。久保勝美は、ボールの位置を確認し、適切なクラブを選択し、適切なスタンスで打ち出すことがポイントです。

#### 「ボールの位置を確認する」

①ボールの位置は右足寄り  
②クラブを短く握る  
③インパクト即終了

#### 「ボールの位置を確認する」

ボールの位置を確認する際は、右足を軸として、ボールが右足の中心に位置するように調整します。また、クラブを短く握ることで、インパクト時のクラブヘッドの軌道を安定させ、ボールを正確に打ち出すことができます。

#### 「インパクト即終了」

インパクト後は、クラブヘッドをそのままにせず、即座にインパクトを終了させることが重要です。これにより、クラブヘッドのブレを抑制し、ボールを正確に打ち出すことができます。

#### 「ボールの位置を確認する」

ボールの位置を確認する際は、右足を軸として、ボールが右足の中心に位置するように調整します。また、クラブを短く握ることで、インパクト時のクラブヘッドの軌道を安定させ、ボールを正確に打ち出すことができます。

#### 「インパクト即終了」

インパクト後は、クラブヘッドをそのままにせず、即座にインパクトを終了させることが重要です。これにより、クラブヘッドのブレを抑制し、ボールを正確に打ち出すことができます。

# 東日本競馬大会

## 1回戦進出決定

### 「サンスポ」

#### 「競馬」

東日本競馬大会の1回戦進出決定が発表された。各レースの結果と進出馬の名前が発表された。

レース	進出馬
1	...
2	...
3	...
4	...
5	...
6	...
7	...
8	...
9	...
10	...

### 園田競馬

レース	出走馬	出走順	出走時間	出走距離
1	...	...	...	...
2	...	...	...	...
3	...	...	...	...
4	...	...	...	...
5	...	...	...	...
6	...	...	...	...
7	...	...	...	...
8	...	...	...	...
9	...	...	...	...
10	...	...	...	...

### 園田競馬

レース	出走馬	出走順	出走時間	出走距離
1	...	...	...	...
2	...	...	...	...
3	...	...	...	...
4	...	...	...	...
5	...	...	...	...
6	...	...	...	...
7	...	...	...	...
8	...	...	...	...
9	...	...	...	...
10	...	...	...	...

### 競馬データシート

競馬開催前日16時半ごろ〜競馬開催当日最終レース発走前まで

- ★競馬データシート
- ★競馬データシート
- ★競馬データシート

### 競馬データシート

競馬開催前日16時半ごろ〜競馬開催当日最終レース発走前まで

- ★競馬データシート
- ★競馬データシート
- ★競馬データシート