嫌なものは2度見ない

ターゲットに全集中!!

障害物と目標を確認

今季の飛躍が期待されるプロ5年目の鶴岡果恋（かれん、23）＝明治安田生命＝が、アマチュアゴルファーのレベルアップを手助けする連載「カレンなGOLF」の第4回。今回のテーマはアドレスについてです。池やバンカーなどが視界に入って気になることは、ラウンドのつき物。ターゲットを明確にして、ナイスショットを目指しましょう。

（取材構成・阿部慎、須田雅弘）

体の向きに注意を

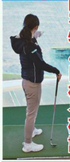
春になり、そろそろ今年初めてのラウンドへ…という方も多いのではないでしょうか。久しぶりだからこそ、構えたときの体の向きに気をつかってみてください。

ティーショットを想像してみましょう。200ヤード先の右方向にバンカーや池などの〝障害物〟があるとします。その際、ターゲットはフェアウエー中央から左端あたりに定めると思います。しかし打つ直前に〝障害物〟を見て確認し、そのままアドレスに入るアマチュアの方が多いようです。すると…。狙いはフェアウエーの左としたはずなのに、体は絶対といっていいほど〝障害物〟のある右を向いています。

池やバンカーなどを見ると「避けなければ…」という気持ちが芽生えるもの。その感情は、ボールを打つ瞬間まで頭に残り続けます。すると迷いが残り、体の動きも悪くなります。スイングも嫌な方向に行かないようにフェースを合わせようとして、フックやスライスの要因となります。

大切なことは、ターゲットしか見ないこと。もちろん〝障害物〟を確認するため一度は視界には入れますが、ボールをティーアップしたら、もう「嫌なもの」は見ないようにしましょう。

池、バンカーや木



私を含めて女子プロの多くが、キャディーさんから目線についてアドバイスをもらいます。「左は危ないから右をずっと見て」と言われたら、私は本当にアドレスに入るまで右しか見ていません。

しかし多くのアマチュアの方は「左が危ない」と言われると、無意識にそちらを余計に見てしまうんです。常に打ちたい方向へ向いていきましょう。練習場でも照準を決めて打つといいですね。私がお世話になっている第百ゴルフクラブ（横浜市）は、浮島のようなグリーンがあるのが特徴で、目標方向を定める練習にはピッタリです。

〝マン振り〟試して

もう一つ、アドバイスです。打つ前に素振りをする方が多いと思います。ここで、思い切り振る〝マン振り〟を試してみてください。テークバックから速く上げていくのではなく、フォロー、フィニッシュまで思い切り振っていく、という意識を持った方がヘッドスピードは上がります。ターゲットの意識を明確にして、思い切りクラブを振り抜いていきましょう。

今週は「明治安田生命レディス　ヨコハマタイヤ」（9日～12日、高知・土佐CC）で、今年ツアーに初出場します。頑張りますので、応援よろしくお願いします！

鶴岡　果恋（つるおか・かれん）　1999（平成11）年8月20日生まれ、23歳。横浜市出身。神奈川・湘南学院高卒。10歳の頃、練習場に行く父についていったことがきっかけでゴルフを始める。2018年にプロテスト合格。レギュラーツアーで21年「ヤマハレディース葛城」4位、「ゴルフ5レディス」3位、22年「ほけんの窓口レディース」9位。ポイント制のメルセデスランキングで20—21年シーズン55位、昨季90位。165センチ、54キロ。

フォロー、フィニッシュまで思い切り振る

取材協力・第百ゴルフクラブ（横浜市栄区）

ホステスプロ大好きな大会
明治安田生命に所属

鶴岡は日本女子プロゴルフ協会のオフィシャルパートナーを務める明治安田生命と昨年1月に所属契約を結んだ。同年3月の「明治安田生命レディス　ヨコハマタイヤ」にはホステスプロとして初出場し、通算6アンダーで19位。契約前の21年には12位に入っており「相性が良いかもしれない。苦手意識も全くなくて、大好きな大会です」と、今年はさらなる活躍を期している。

関東の上位6組本戦1回戦進出

「サンケイスポーツダブルスマッチプレースプリングプレー」関東地区の予選1が1日、千葉・オーク・ヒルズCCで行われ、12チームが参加。18ホールのフォアボール（2人がそれぞれプレーし、少ない方のスコアを採用）でのストロークプレーにより、上位6組が関東本戦1回戦に進出した。

【上位成績】①安藤弘、木梨雅夫67（33・34）＝写真　②新田航大、山本健次郎69（36・33）③本間條久、片岡弘幸69（36・33）④石田哲次郎、佐々木政一70（34・36）⑤清野誠、松田永浩72（36・36）⑥藤田謙一、高野智裕72（34・38）※同スコアの順位は18番からのカウントバック方式で決定。

前週のVギア

ダイキンオーキッドレディス優勝・申ジエの使用ギア

▼1W＝キャロウェイゴルフ・PARADYMトリプルダイヤモンド（ロフト角9度、シャフト＝藤倉コンポジット・スピーダーエボリューションⅣ、硬度S、長さ45インチ）▼3、5W＝テーラーメイド・ステルスプラス（15、19度）▼3、4UT＝キャロウェイ・エピック（20、23度）▼6～9I、PW＝同・APEX TCB▼ウエッジ＝同・JAWS（50、54、60度）▼パター＝テーラーメイド・TPコレクションJUNO TB1・5▼ボール＝タイトリスト・プロV1

GOLFは道具だ!

日本製3ピース「ゼウスインパクト3」「女子3」発売
高反発でやさしく飛ばせる
キャスコ新ボール

やわらかさ焦点

ゴルフ用品総合メーカーのキャスコはこのほど、高反発でやさしく飛ばせるZeusimpact（ゼウスインパクト）より、日本製高反発3ピースボール「Zeusimpact3」と「Zeusimpact女子3」（ともにオープン価格）を発売した。

「Zeusimpact3」は、飛びと打感を両立させた2コア1カバーの3ピース構造高反発ボール。直径42ミリのスモールサイズで公認球より空気抵抗を2・0％低減し、新開発の「フルアクセルディンプル372」を採用。新性能で高反発と推進力を呼び、最大飛距離を生み出す。高反発ボールにありがちな硬い打感ではなく、やわらかさにもこだわり、日本製ならではの高いクオリティーに仕上げた。

〝内柔外硬〟の新配合「ハイリバウンドデュアルコア」も採用し、ボールの初速の指針となる反発係数は、従来モデルの0・845から、公認球の規制値を大幅に超える0・85にアップ。直進性に優れ、驚きの飛距離を実現した。

飛距離が落ちてきたと感じたり、もっと飛ばしたいと思っていたりするゴルファーには、頼もしい武器となる。

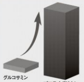
女子用は軽量化

「Zeusimpact女子3」は女性のヘッドスピードでも真っすぐ遠くへ飛ばせる2コア1カバーの日本製3ピース構造ボール。さらに飛ばせるように重量を一般的なレディースボールより約4グラム軽量化。「ハイリバウンドデュアルコア」「高初速カバー」「軽量設計」を組み合わせ、直進性に優れた弾道でさらなる飛距離を生んだ。

「Zeusimpact3」「Zeusimpact女子3」は、百貨店、ゴルフ専門店、スポーツ量販店、ゴルフ場、インターネットショップなどで販売されている。

かつて1g3,000万円！
大注目
新軟骨成分プロテオグリカン
ついに実用化

文部科学省の採択を経て産学官が総力を挙げ研究
歩く・立つ・座るに新提案
今までにない働き
グルコサミンの約26倍の再生力
圧倒的なパワーを確認
軟骨の大部分を占めるII型コラーゲンを増やす働きも



弘前大学30年以上の研究成果
画期的な量産抽出に成功
特許技術の高品質プロテオグリカン
大注目の筋肉成分
イミダゾールジペプチドも配合
だから他の成分とは違う!
80歳で元気に登山
身も心も軽い！

埼玉県　萬濃　健様

※お客様個人の感想であり、効果・効能を示すものではございません。※お客様の年齢は取材当時のものです。

今なら約15日分
通常2,970円（税込）を
半額以下　送料無料
980円（税込）で
お試しいただけます

ロコモプロ
プロテオグリカン配合
新 軟骨成分＋筋肉成分
プロテオグリカン　サケ鼻軟骨からの抽出成分であることを指す
イミダゾールジペプチド　鶏肉由来
1日たった2粒（目安）
原寸大
〈1世帯1個限り〉
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
お電話でご注文の際は J0526 とお伝えください。
ダイドードリンコ注文専用センター　24時間受付
通話料無料 0120-266-422
FAX 0120-672-664
必要事項、キャンペーン番号をご記入の上、FAXしてください。
ハガキ
必要事項、キャンペーン番号をご記入の上、ご投函ください。
※電話番号を必ずご記入ください。
切手 〒860-0844 熊本県熊本市中央区水道町8-6 朝日生命ビルNT内 ダイドードリンコ注文専用センター行
●ロコモプロ ●キャンペーン番号（J0526） ●お名前（フリガナ） ●〒・住所（フリガナ） ●電話番号 ●生年月日 ●性別
●ご注文受付後7日前後にお届け。●振込用紙払い（商品到着後14日以内にコンビニ・ゆうちょ銀行・郵便局・スマートフォンアプリよりお支払いください）又はクレジットカード（お電話・WEBにて受付）（ご利用クレジット会社の規約に基づく振替日）●返品・交換は商品到着後10日以内に0120-606-909までご連絡ください。お客様事由による返品・交換は、商品未開封の場合に限り送料お客様負担にてお受けします。●お客様の個人情報は、商品のお届け、決済業務、関連するアフターサービス、商品情報などのご案内、アンケート調査のご依頼、及び個人を特定しない形で統計的情報として利用。
DyDo ダイドードリンコ株式会社
注文専用センター　熊本県熊本市中央区水道町8-6 朝日生命ビルNT内

眼が疲れて奥までツライ。
寝ても取れない。
肩まで来た。
眼精疲労 肩こりに
キューピーコーワiプラス

●効能／眼精疲労・肩こりの症状緩和
●用法／成人（15歳以上）1回2～3錠、1日1回服用する。
第3類医薬品
Kowa 興和株式會社　東京都中央区日本橋本町三丁目4-14
本製品のお問合せ：興和（株）お客様相談センター（Tel.03-3279-7755 受付時間9:00～17:00 土・日・祝日は除く）キューピーコーワ　検索
QE-202