

第67巻 短いパットを入れるコツ

短いパットは、簡単に入るというイメージがあるが、意外と余計なことを考え外すことも多いと思う。大事な場面で、これを入れたら優勝とか、プレッシャーのかかった場面では手が震えたという経験者もいるのではと思うが、短いパットを外すということは、当然スコアも落とすが、次のショットにも影響を及ぼすのでできるだけ確実に入れたい。

1、短いパット時の意識変化

1メートルと5メートルのパットをするときの意識は、1メートルは絶対入れなければならない。5メートルは出来るだけ近くに寄せようとするのが一般プレーヤーの意識だと思う。

外したくないという意識の中で外す心配をした時、往々にして悪い結果になる。入れることよりも外すことばかりを考えている人は、外す確率の高い人である。上手な人でも、程度の差はあるが、外すのではないかという意識はあるが、両者の違いは、その意識をうまくコントロールできるかどうかである。

2、イメージの作り方

良いストロークだけを考えてヒットするのが望ましいが、効果的な方法は、イメージ作りを鮮明にしてから、ストロークすべきである。ボールの転がるライン、カップに入るスピード、カップに入っていく場所、そして、ボールがカップに入った時の音まで具体的にイメージできれば外す心配は知らぬ間に消えるはずである。イメージ作りに集中すること。これこそが、短いパターを外さないための秘訣である。

3、ヘッド軌道が安定する打ち方

パターでのボールの打ち方は、ショットの打ち方とは異なる。

まず打つ方向をしっかりと確認した上で、スクエアにアドレスします。この時、両足の幅は肩幅か、それよりもやや狭いくらいがいいでしょう。パターは、大きく振りまわす必要がないため、両足を大きく広げる必要がないのです。そして、ヘッド軌道を安定させるため上半身をしっかりと固定して肩を振り子のように回して、ボールを打ちます。

クラブヘッドの中心でまっすぐボールに当てるのがポイントですが、斜めに当てて回転がついたりしないよう、まっすぐにボールを転がすことに集中してください。

イメージとしては、パターというほうきでボールをまっすぐ転がすようなイメージです。



写真は、石川 遼選手(ゴルフ アカデミーより)

4、パターの基本を再確認 (ゴルフアカデミーより転載)

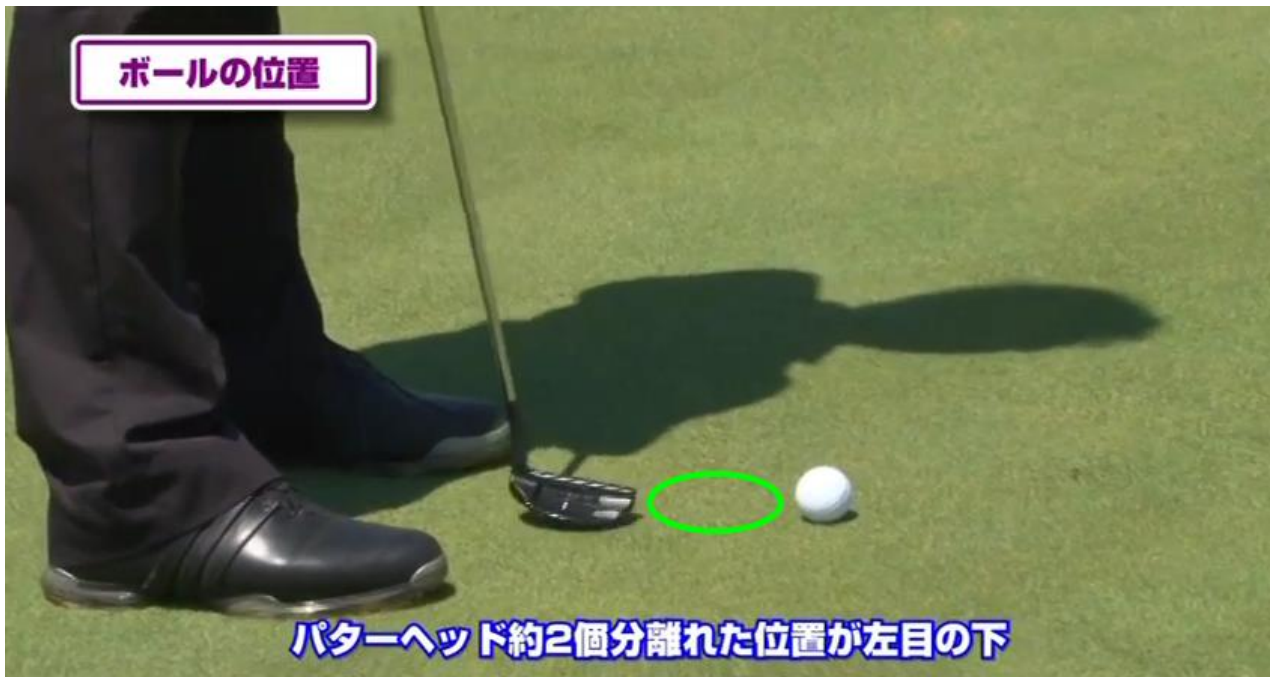
★かがんだ時に、地面と顔が平行になるように！



★左目の真下がボール位置



★自分の体からヘッド2個分離れた位置にボールを置く。



★重心は左右均一、拇指球と言われる、指の少し前に重心を掛けましょう



以上が、パターの基本である。パターは、入ればどのような格好でも良いのだが、安定したパターとなると、基本重視で実践したほうが確率が高い。参考にしてほしい。

5、短いパットの注意点

2で述べたように、メンタルな面の問題点の排除が最も重要であるが、技術的な面の注意点を考察してみよう。

- ストロークのペースは、ゆっくり一定のスピードでストロークし、しっかり打つことが重要。
- 短いパターでも曲がる可能性があるので、芝目を読むこと。また、同伴プレイヤーのパッティングも注目することで、貴方のパッティングの参考になるのでよく見て欲しい。
- 必ずクラブフェースをターゲットへ向けること。
 - ・ ボールの先10～20cmくらいの芝生の先の模様、ゴミ、葉等の目標スパットをみつけてそこにボールを打って行きます。
 - ・ メーカー名の刻印をターゲットへ向ける。或は、ボールにラインを入れてターゲットにまっすぐ引いて真っ直ぐボールを打つこと。
- ヘッドアップを避けること。ボールが入るか入らないか気になりすぎて、頭が目標方向へ動くとストロークが安定せず、外す確率が高くなります。そのために重要なのは、眼球の動きです。眼球を動かさないようにして、ボールをしっかり打つこと。ボールがカップに入って音がしたら顔を上げるように習慣づけてください。耳で聞くようになると、カップインの確率も高くなるでしょう。

6、ショートパットのミス別克服法

● 引っ掛ける人

左へのミスを「引っ掛け」と呼ぶ。原因は、主に手首を使ってしまうことです。

対策

- ① ハンドアップといって、体からクラブを離して構えること。それによって、手首を使わずらいストロークを作ることが出来ます。手首を使いすぎる人は試して下さい。手首を使えないようにするグリップもあるので検索参考にしてください。
- ② ヘッドアップにより、右肩が動くために引っ掛けることがあります。ストローク中に体が大きく動くとぶれて入らないので、左耳でカップインの音を聞くようにしたら、自然と頭が残り、ヘッドアップ防止が出来ます。

● 右へミスする人

必要以上に、パターを真っ直ぐ引いて、真っ直ぐ打とうとする方に多いミスです。ヘッドがフォロースルーで持ち上がり、パターの先端に当たることで右へ行ってしまうミス。

対策

打ち込むイメージで打つと改善されます。フェースが開くことで、右へ行ってしまうのでボールの少し先を打つイメージでストロークすると、打ち込み、フェースが閉じるイメージになります。又、グリップが緩んで、ボールに当たり負けしている人もいます。そのような人は、片手でパッティングをする練習を行って、グリップが緩まずにインパクトする練習をしてください。