

# 第59巻スコアアップの考え方

## ★スコアアップを考えている人へのアドバイス

1、ティショットでは、転がすのか、ライナーで打つのか、ロブ気味で打つのか明確にして、アドレスに入るべきである。基本的には、転がし、ライナーボールを主体に組み立てるべきである。(コース状況による)



2、30<sup>ヤード</sup>、50<sup>ヤード</sup>の距離を徹底的にコントロールできるように、練習をすべきである。承知のように、ショートホールの基本距離は30<sup>ヤード</sup>、ここで徹底的に2を取れるよう距離感を磨くことと、ミドルホールの基本距離の50<sup>ヤード</sup>の距離感を磨くことである。このミドルホールで半分でも2で上がれるとスコアアップは、間違いない。ロングホールは、4でもよいのです。



30<sup>ヤード</sup>前後のショートホールは、2で上がれるように徹底練習すべき！

3、アプローチでは、状況に応じて、一番簡単で効率の良い技術を駆使すべきである。ボールが沈んでいるのに、無理してフォロー打ちを試してみたり、逆にボールが浮いているのにかぶせうちで寄せようと思わない事。一番簡単なアプローチは転がしです。まず、転がして寄せられないかどうかから考えよう。



4、パターの距離コントロールが良くなれば、3パットはなくなりスコアアップには、極めて重要な事。ただパークゴルフの場合は、グリーンが小さいコースが多クパットで3パットということは、そんなに神経質になる必要は無いかも知れない。パットに入る前にボールの近くに立ってカップを見ながら素振りをし、振るストロークの大きさとスピードを合わせ、距離をコントロールする習慣をつけるともっとパットは良くなります。また、長いパットの

場合は、同じようにボールの近くに立ち、短いパットのストロークから徐々にストロークを大きくしながら必要な距離の感覚を見つける方法が有効である。すなわち、9<sup>ヤード</sup>の距離であれば、3<sup>ヤード</sup>、6<sup>ヤード</sup>、9<sup>ヤード</sup>と少しずつ距離を長く設定して素振りをしてその距離の感覚を見つけるという方法である。



## 5、マネジメント

どんなスポーツでも、不安や違和感があったら、プレーに集中できず良い結果にはならない。パークゴルフでは、1打、1打のショットを自信を持ってどう集中するか、つまりメンタル・マネジメントが成否のカギを握る。

スコアアップのためには、5より4、4より3、3より2の出る確率を高めること、すなわち精度の良いショットを打つことと、コースマネジメントが必要になってくる。ショットの精度を高めるために、ボールのバラツキを少なくする必要であり、そのためにネット打ちや、打ち放しでその精度を高める必要がある。良いショット、悪いショットになるかは、ショットをする前のメンタルで決まるといっても過言ではない。精神状態を整えてプレーすべきである。

スコアアップを考えている人は、ショットのバラツキを無くするためにどうしたら良いか、考え方をどうすべきかを見るべきで、その観点から自分の課題を見つけて練習して欲しい。

## ★ショットのイメージ

練習ラウンド、及び打ち放しでボールを打つ時に、どんな事を考えているのだろうか？テークバック、バックスイングの軌道やトップの位置、切り返しのタイミング、インパクト、フィニッシュ等、それぞれ課題を持って練習しているはずである。確かに、そういう意識を持って練習しなければ良いスイングには結びつかない。しかし、往々にして各部分だけを意識して練習しても成果は出ないものである。



人は、1つのことを考えると、他の事がおろそかになる傾向にある。例えば、トップの位置を意識したら、今まで良かったフォロースルーがうまくできなくなるという事が起きることがある。ポイントは、一連のスイングをイメージしてその中のトップの位置を確認して、流れの中での位置づけをしっかり持つべきであるという事である。すなわち、1つの事に、頭がいくと他の箇所がおろそかになるので、フォーム全体のイメージを持ち、一連のスイングの中の1部としてトップの位置を考えるべきだということである。

これから自分が打とうとする、ショットのフォームをイメージするとともに、打つべき弾道も（上げる、転がす）キャリーさせる所、打って行く方向をイメージすることも重要である。

## ★集中力の高め方

ショットの時に集中することが、大事であるという事は、ほとんどのプレーヤーが認識しているが、どうしたら集中できるかを理解しているプレーヤーは少ないと思われる。この項では、集中力の高め方について考えてみよう。

### ①ショットの前の準備

アドレスからスイングの動作を始めるまでの時間の使い方が大事である。すぐ、ボールに向かってアドレスを取るのではなく、自分のルーティーンを確立させること。そうして毎回そのルーティーンを確認することにより雑念の排除、集中しているという確認ができたという自信により、ネガティブな不安や、雑念はもちろんどう身体を動かしたら良いかという考え方(精神状態)も、拭い去ることが出来るのである。



毎回のルーティーンにより、集中力が増し、方向性も良くなる

### ②ショットの結果を受け入れる心構え

自分のルーティーンを確立しても、パークゴルフの場合は、失敗ショットは出るものである。しかし、自分なりに、漠然とボールに向かったのではなく全力を注いで打ったのであれば良いショットになっても、ミスショットになっても、結果は受け入れるしかないと思う心構えが大事である。いってみれば、開き直りの気持ちが逆に不安や雑念を生じさせることはなくなるのである。

①と②を組み合わせる事により、効率よく集中力を高めることが出来るのである。

ショットをする前のアドレス時、音が気になったり、人が動くのが気になったりする場合は、神経がそちら行っているのではほとんどがミスショットする。必ず、仕切り直しをしよう。

スイングには、リズムが大事だと誰もが思っていると思います。一定の自分に合ったリズムってあるのです。

頭の中で1-2-3と刻みながらスイングをしても自分の思っているテンポより速いと思ったらい〜ち・に〜い・さ〜んとか、31-32-33と言い換えるテクニックもあります。

ゴルフの話ですが、ジャック・ニクラウスという往年の名選手は、ムーン・リバーという曲を口ずさんで活躍したという話を聞いたことがあります。意識的に自分に合った音楽を取り入れながらプレーするという事も、有効です。(自分のリズムでプレーするという事と、雑念を払うという意味でも...) 毎回、毎回ショットの際にまたパターの際にその音楽を口ずさめば効果が出るものである。(騙されたと思って試してみてください)



帝王 ジャック・ニクラウス



「映画 ムーン・リバー」歌手の  
オードリー・ヘプバーン アンディー・ウイリアムス

## ★最適なスイングのテンポ(速さ)

前項で集中力の高め方と、スイングリズムについて、少しふれました。もう少し、テンポ、リズムについて掘り下げてみよう。ボールを飛ばそうと思ったら、ヘッドスピードを上げて打とうとするのは、考え方として正しい。しかし、ヘッドスピードを上げようと思って、体を速く回しても、テンポの速いスイングでバランスを崩したり、捻転力が不足していたり、芯でボールをとらえることが出来なかったら考えている方向、飛距離を出すことはできない。

注目して欲しいのは、スイングのテンポ、それに影響される体の回転、腕の振り、体のバランス、ヘッド・スピードの関係である。上手なプレーヤーにも、スイングの速い、遅いと色々なプレーヤーがいるので理想的なスイングのテンポというものはある訳ではないが、一般的にテンポが速くなると回転不足になる傾向にあります。ゴルフでは、スイングの速さの研究がされていて、プロは別であるが、シングルプレーヤーを含むアマチュアゴルファーのスイング・テンポはメトロノームではかれれば、毎分75～82のテンポが良いそうだ。(80のビートのテンポが最適か?)このテンポというのは、チャー・シュー・メンとか、33・32・31と心の中で唱えながらクラブを振るイメージらしい。



※チャー・シュー・メンと頭で唱えて！

1分間に80ビートのテンポが最適らしい！

一般的には、ゆっくりしたテンポでスイングをすることで、肩も良く回ってスイングも大きくなり、ための効いたスイングとなり、力まなくても飛距離の出るショットは高くなるという事である。また、ゆっくりスイングすることにより、より正確に芯でボールを打つことが出来るであろう。

これは、一概に全部がテンポを遅くせよといっているのではなく、色々なスイングのテンポを試し、(パターのテンポも含む)自分に最適なテンポを見つけることが重要で、見つけたらそのテンポでいつもクラブを振れるように習慣づけることだ。そうしないと、スイングのテンポは知らないうちに、速くなる傾向にある。大きく、力まず、しっかり振れているかをいつもチェックして欲しい。

※メトロノームが欲しい方は、ゴルフショップでゴルフ用メトロノームが3,000円程度、ゴルフ以外では1,000円程度でネットを検索すると販売されているし、ヤフオクで耳かけ用のメトロノームが2,480円で販売されている。また、メトロノームの無料アプリも使用できるのでスマホを利用している人はダウンロードしてみても、いかがだろうか？