

パターときのグリップは



オーバーラッピング・グリップ



逆オーバーラッピング・グリップ

パークゴルフの場合、グリップはショットの時と同じグリップでプレイしている人が多いと思います。もし、カップインの確率が悪いなど違和感のある人は、握り方を変えてみて練習してみてもはどうでしょうか？ゴルフの場合、多く人はパターの際のグリップは「逆オーバーラッピング・グリップ」です。これは、左手の人差し指が右手の小指の上に重なるグリップです。(オーバーラッピングは左手の人差し指に右手の小指が重なる)これによって、手首がより固定されるので方向性の向上に繋がります。また、山本妙子選手のパターグリップは、普通の「オーバーラッピング・グリップ」に工夫をこらしています。グリップの学習では、「フィンガーかセミフィンガーグリップ」で打ちましようとして学習しました。彼女は、左手は「フィンガー」右手は「パーム(手のひら)」で握っています。彼女いわくこのグリップのほうがインパクトからフォロースルーで右手の手の平で押す感じが出て方向性が良くなるそうです。右利きの人の場合、右人差し指を立てて構えることも右手を自由にさせないということでも有効です。名称を「忍者グリップ」と名付けましよう。色々練習をして自分に合ったパターグリップを見つけましよう。



右手は手のひら



グリップの完成



忍者グリップ？

下りのパット

下りのパットで、パターの芯で打っても微妙なタッチを出せる人は問題ないのですが、どうしても強く打ってしまいがちな人は「芯を外して打つ打ち方」があります。

芯を外して打つので強く転がらないでカップを狙うことができます。

コツは、下りのパットは少しアッパー気味(打ったあとクラブを上にも上げる)に打つことです。

いつもより、ボール1個分くらい左足寄り(私の場合は左足つま先)にアドレスします。

ヘッドが軌道の最下点を過ぎてからボールが当たるのでボールの勢いを減らすことができます。(パークゴルフのボールの場合勢いを殺せるのは若干ですが・・・)

テイクバックよりフォローを長めにするのが最大のポイントです。

また、カップまでの距離を平坦のイメージで打つと当然大きくオーバーします。

カップの手前のどこまで打っていくか想定しその仮想カップまでしか打たないということが大事です。当然その仮想カップはカップ位置より手前に想定するわけですがその位置は傾斜の度合いにより変わります。

極端にオーバーする人はカップまで打って入れようと意識している人が大半ですので、頭を切り替えましょう。

ラインはストレート、スライス、フックとありますがそれぞれ注意点が違います。

・スライス ラインの場合

まずボールに近く立ち**ヒール側でボール**を打ちます。

するとすこし引っかかり気味にボールが出て行くのでスライスと相殺され若干の曲がり度でカップインさせることができます。

普通のボール位置 (左) 下りのボール位置 (右)



ヒール側で打つべし!



・フックラインの場合

手元をチョット上げて**ヒール側を浮かしフェイスのトゥ側**で打ちます。

この打ち方は右に切れやすい打ち方なので相殺され曲がり方が少なくなります。

いずれも、やや直線的に攻めることができるのでカップインする確立が高まります。

・ストレートの場合

トゥ、ヒールどちらでも自分が打ちやすい場所で打ってもかまいません。

練習の中でどちらが安定した球筋になるか決め本番に備えましょう。



トゥ側で打つ。



ヒール側を浮かす。(解かり易いように極端ですが・・・)



仮想カップをイメージして・・・練習してください。

(下りのフックラインのパットです)



太田氏は、妙子さんに
ボールを置いたポイントを狙って・打ってみて！！
カップまでボールは打たないで！カップを狙って
ボールを打ったら大きくオーバーするからね！黄色のボールを
仮想カップとしてそこまで・・・
ポイント過ぎたら、ボールがカップに近づくよ～。

何回もの練習が必要です！！

上りのパット

上りラインのパターのポイントは**アッパー気味に打たない** (ヘッドを早く上げない)でヘッドを低く出すということです。

ボール位置はボール1個分右側 (私の場合左足かかとよりボール1個分右側)に入れます。

手はハンドファースト気味にし、手元の位置は左側にしたほうがフォローを低く長くとることができます。

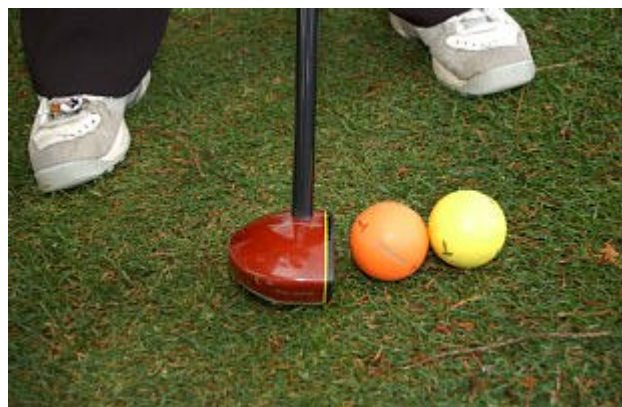
右手の角度は変えず打っていきませんがロフトを立てるようにして打つのが最大のポイントです。

当然、平坦コースよりも強く打っていきませんが、カップ位置まで打つのではなく、仮想カップは実際のカップより奥に想定しそこまで打っていきます。

勾配の強さにより仮想カップの位置は変わるのは当然です。



上りのボール位置 (左) オレンジボール



普段のボール位置 (右) 黄色ボール



ハンドファースト気味に……



低く、長くクラブを出しましょう!



ハンドファースト(クラブを左膝側)で



打った後すぐクラブは上げない×手首は使わない