

## 1、カップまで届かないボールは、絶対カップインしない。

30～40cm オーバーする強さで！



あたりまえのことですが、ショートしたらパットは絶対入りません。傾斜に左右されにくくカップインする確率の高いパットはオーバー目に打つことが大事です。目安は、**30～40cm オーバー**するつもりで打ちましょう。順回転のボールで打つことが芝目に左右されずカップインを高めるコツです。

## 2、芯で打ち、カップインの確率を高めるには！

芯で打つことも重要ともしました。芯で打つ練習を提案します。ボールのセンターにマーキング（線を入れる）して下さい。その線をカップと直線に合わせ線（ライン）通りにクラブを出します。クラブフェイスが真っ直ぐ出ていると1本の線が見えます。真っ直ぐ出ているとイビツに見えます。芯で打った場合は真っ直ぐ転がるはずですが、家庭の絨毯や、カーペットでも練習できます。ぜひ練習してみてください。また、大会でもボールの「メーカー名」の入っている場所に3～5cmの直線を入れて、カップインの確率を高める方法もあります。マーキングは違反では無いので入れたままプレイしても問題にはなりません。少し「ウツク」悪いか？と気にする人は止めて下さい。今年のルール改正で2クラブ以内のボールは「マークをするか」、「お先に」をすることができるようになりました。このルールを大いに活用しましょう。確実にカップインできる距離以外は「マーク」をしましょう。**「マーク」をしてリプレイするとき、カップとボールの直線を結びボールを置きます。**その線を参考に線（ライン）と平行にアドレスを取ります。これだけで、みちがえるようにパットが決まります。ラインが正しく読めても、スタンスを取るときまでに感覚のズレができてしまうことがあります。自分では真っ直ぐ構えたつもりでも、右や、左を向いたりすることがあります。しかし、ボールのラインを目標に合わせると真っ直ぐ立つことは難しくありません。大切なのは、構えたときの向きです。向きさえ正確ならカップインの確率が非常に高くなります。以前、テレビでタイガー・ウッズがこの練習をしていました。効果は、抜群だと思いますよ。ラインを入れなくても、ボールに直線的ロゴが入っていれば、それを利用することもできます。【例】Bridgestoneの字の縦を、カップに合わせます。



### 3、グリーンが大きいコースでのロングパット

大きいグリーンでワンオン、しかし10mのロングパットが残ってしまった。真っ直ぐなラインなのでボールをしっかりとヒットして、確実にワンパット圏内に寄せたい・・・しかし、大きくショート。この場合は、距離感の問題もありますが、打ち方に問題がないかチェックする必要があります。

チェックの方法ですが、フォローでアッパー気味に打っていませんか？ヘッドを上を抜いたらよ転がると思いがちですが、フェイスが開いてボールの上のほうにボールがあたり球足は伸びません。すなわちボールの芯でヒットできないので球足が伸びないということです。ロングパットでは、まずボールの真上からボールを見、左目真下がボールの位置となります。**クラブヘッドより手元を先行させてボールをヒットしてください**。そのほうが、芯でボールを打つことができ、オーバースピンをかけることができ、狙ったラインに乗せることができます。



アッパー (すぐクラブを上げる) ダメ



クラブヘッドより手元を先行がオススメ  
(極端に写しています・・・)

## グリーンの傾斜の見方



……グリーンでの傾斜/曲がりを見るには？……



ボールに向かってクラブを立てて重ねる……



TVH 「パークゴルフの法則」より佐々木由衣子アナウンサーと

最近のコースは、グリーンがどんどん大きくなってきて、右傾斜なのか、左傾斜なのか？どれくらい曲がるのか真っ直ぐなのか？大きなグリーンにあがってしまうと、傾斜はわかりにくくなります。それで、迷うことが多くなります。

プロゴルファーがパターをぶら下げてカップの方を見ている光景をテレビで見たことがあるでしょう。それは、傾斜を読んでどれ位曲がるか計算しているのです。

パークゴルフにおいても、どちらの傾斜か？真っ直ぐなのか？わかるだけでも戦力になると思います。

方法は、まず利き目が右か左か判別します。ほとんどの人の利き目は右目とされていますが、ごく稀に左目の人がいます。判別方法は、2~3歩前方にボールを置きます。

クラブをぶら下げて両目を開けてボールの真中にクラブのシャフトを重ねます。

その後、右目、左目を閉じてそれぞれボールがどういう風に見えるか確認します。

片目を閉じてボールの位置が両目で見たもの（ボールとシャフトが重なっている）と同じに見える方が利き目です。実践では、

**カップとボールを結んだライン後方に立ち、クラブをぶら下げ（親指と人差し指で持つ）利き目以外の目を閉じボールのセンターとクラブシャフトを重ねます。**その時に右にカップが見えたらスライスライン。左にカップが見えたらフックラインとなります。

カップインのラインは打つ強弱により変わりますが、クラブの指す位置が入るポイントとなります。また、

グリーン全体の傾斜を見る場合、グリーン外から腰を落とし、目と平行にクラブを持ちます。

クラブとグリーンが平行の場合は、傾斜が無いこととなります。左が高く右が低いのか？逆か？微かな傾斜もわかります。

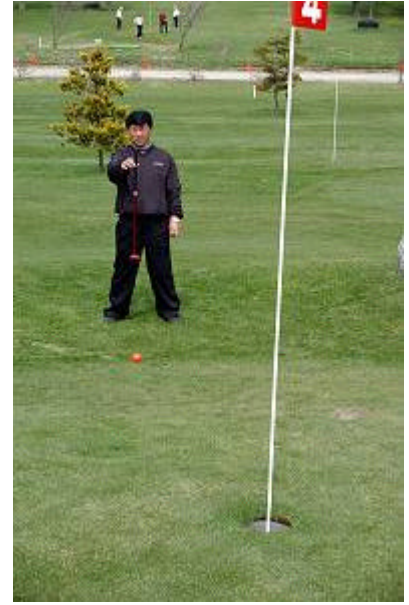
大きなグリーンだと全体的な傾斜もわかりにくいのでこの方法をお勧めします。



シャフトとボールと合致させ・・・



合致したらシャフトの延長した先を狙う。



クラブを水平に保ちグリーン全体の傾斜を見る。

## これでバッチリ！練習方法

アドレスの基本は、ヒザのクッションでバランスをとり、腰から上を左右に傾けさせない。楽に腕が振れる体勢にはつま先体重が不可欠です。なるべく高く構え、ボールに近く立つと安定感が増します。

体重も左右均等にしているとしても手元がカラダのセンターから外れてはダメです。フェイスの向きが狂います。

ボールの転がりを左右するのは、フェイスの芯で当てているかどうかです。

ビリヤードでも、キューの先がボールの中心に当てないと真っ直ぐ転がりません・・・。

パターも同じで、点と点をぶつける感覚で打ちます。

距離感や方向性が合わない理由は、カラダと腕がバラバラに動くからです。軸中心のストロークをして下さい。

練習方法は、**逆手でグリップエンドを持ち、胸に当て上体を90度まで前傾させ振り子運動します。**



クラブを逆に持ち、グリップエンドを胸に！

この姿勢でストロークすると手だけでは動かせません。肩を振って初めて振り子のストロークになり距離感、方向性が安定してきます。

また、距離感の良いのだが方向性が悪いというおもな原因は、軸が動いている場合に多いです。まずここをチェックして下さい。それでもまだ方向性が悪い場合は、手に問題があります。手首が折れ、ストロークの軌道が狂っている可能性があります。

パッティングにはコック (バックスイングをする際、クラブを振る両手首を曲げて角度をつけること) は必要ありません。手首を固定して打つ練習をして下さい。

次は、「順回転」のボールの打ち方の練習方法です。

きちんと、ヒットしても逆回転になる場合もあります。インパクトから順回転にするには、ボールを押し出す動きが必要です。

まず、ボールをセットします。バックスイング (テイクバック) をとらないでボールを押し出す練習が効果的です。

この練習で、真っ直ぐ出すフォローの動きと確実に前へ転がる回転をかけられるストロークが身につきます。

「順回転」ボールのメリットは、転がりがよく、傾斜の影響を受けにくいメリットがあります。ぜひ、身に付けて下さい。なお、これは、あくまでも練習方法です。大会等でこの方法で打ちますとペナルティになりますので注意して下さい。

次は、曲がるラインの狙い方、考え方です。大きく曲がるラインは膨らまし具合が難しい。仮想カップを想定し、そこに平行にアドレスをとり仮想カップに真っ直ぐ打っていきます。ポイントは、実際のカップまでの距離よりも仮想カップまでの距離を打つということです。(例)下りのラインでカップまでスライスラインで3メートルだが、仮想カップは、2メートル20センチでカップ左30センチと想定したら、その仮想カップに平行にアドレスし実際のカップは無視して2メートル20センチの距離を頭に入れ仮想カップに打っていきます。



左写真のボール位置からテイクバックを取らないで、ボールを押し出すイメージで練習しましょう。