

第17巻 スコアアップのための秘訣 I 章

36 ホールのパープレイは、132 ですが、短い距離であれ長い距離のホールであれ基本は3で上がり合計108で上がるにはどのようにプレイするのかをベースとして考えます。そのための秘訣は？・・・

1 番ホールでは開き直れ！

スタートホールでは、誰でも緊張するものです。特に競技大会のようにティグラウンドの周りに後続のプレイヤーが数組いて見られている場合には余計に緊張します。しかし、いまさら何を考えてもダメです。開き直って打つしかありません。ですが、「開き直り」と「やけくそ」とは違います。緊張する原因は、うまく打とうとするから緊張するのです。良い結果を出すには・・・とか考えるから緊張するのです。前にボールが飛ぶだけで良いと考えると緊張は解けます。ミスしても良いから「**ユックリリズム**」で、振りましょう。最初のホールは短い距離で2が欲しいコースでも3でもよし、そう考えるのが開き直りです。この考え方、気持ちが良い結果に結びつくでしょう。



打つ前に必ず方向を確認しよう

人には、錯覚があります。目標の3~4㍍も違う方向を見ていても気の付かない人が大半です。せっかく良いショットをしても向きが悪く目標方向にボールがいかなければ良いスコアになりません。打つ前に目標方向を正面から見てクラブを立てて目標地点(カップ)と結びます。**クラブと目標物と重なる部分の1~2㍍以内にスパット(目印)**を見つけます。草が長い、小石、芝の無い場所など、何でも構いません。そのスパットに対して平行に構えます。そうすると比較的正しいアドレス(構え)をとることができます。遠い目標物を見てその目標物に平行に構えてもほとんどの人は正しく平行に構えることはできません。構えの10㍍、20㍍の狂いが50㍍先に行ったら4㍍も5㍍もなるのはわかると思います。この方向の確認は、毎回、打つ前に必ず実施することが大事です。もちろん、パターでも……！



大会前日の練習方法

大会前日の練習ラウンドはどうしていますか？色々な練習方法があると思いますが、実践形式でスコアを記載しながらのラウンドは良い結果にならないことが多いかもしれません。スコアを記入しないで練習ラウンドをする。これがポイントです。大会当日、昨日は「2」だったのに、今日は「4」を打ってしまった。調子がおかしい…とか気持ちがマイナス思考になって落ち込んでしまう場合が往々としてあります。ショット中心か、パット中心か決めてラウンドする方が良いかもしれません。私の場合は、第1打のショットを重視して練習しています。平成5~8年頃のパークゴルフは第2打重視のプレイスタイルでした。現在のプレイスタイルは遠い距離であれ第1打でどれだけカップに近づけることができるかが大変重要になっています。従って、第1打の距離感を徹底的に身体にしみ込ませるように練習します。この練習ラウンドでのパターは入っても入らなくても良いのです。逆に、ショットは良いのだけどパットがダメという人は、グリーン上でのパターを徹底的に練習すべきでしょう。

コースによって、芝の速い、遅いがありますので自分のホームコースの距離で何ヤードなのか比較します。そうして自分のコースの距離に変換して攻めることがスコアメイクのポイントとなります。たとえば、テイクバックを8時まで上げた場合、ホームコースでは40ヤードなのに、このコースの表示距離は45ヤードですが、このテイクバックの位置で良いという場合は、スコアカードに40ヤードと書き、自分の体感距離で攻めます。打ってはいけない場所、芝目等必要事項もスコアカードに書きこれをコース攻略の「虎の巻」として持ち、大会当日確認の意味を含めて各ホールごとに見てプレイします。



スコアアップの鍵は？

スコアの50%は、アプローチとパターで決まります。本当の練習は半分以上をこのパターとアプローチに当てるべきです。アプローチで一番大事なことは、状況判断を正しくして、適正なショットを選択する事ですが、一番手っ取り早いスコアアップの秘訣は1ヤードのパターを確実に入れることです。

パターの極論は「真っ直ぐ引いて真っ直ぐ出す」ことです。1ヤードの真っ直ぐのラインを徹底的に練習しましょう。家での練習、練習グリーンのあるコースでも、1ヤードの距離を90%の確率で入れることができれば貴方のスコアも大きく変わってくるでしょう。



カップ位置がどこであれ、狙いは中央！

カップの位置は、右、左、手前、奥など……その日によって色々な場所に切られます。たとえば、右の方にカップが切られているのですが手前はバンカー、奥は OB。しかし、ぎりぎりに狙ってうまくいくと「2」で上がれる。この場合に、危険をおかしてでも右サイドを狙いますか？狙った結果はおそらく失敗の可能性が高いと思います。10 回打って 1~2 回の成功ではダメなのです。ほぼ 100%の確率でなければダメです。カップ位置が両サイドに振られている場合で、リスクがほとんど無い場合でも、グリーン中央を狙うのがセオリーです。グリーン中央からだとパター勝負となり、ある程度長くても入る可能性があります。サイドに振られているカップを狙い外した場合、ラフに入ったり、穴に埋まったり、打ちずらかったりと、リスクが伴います。

中央が一番近く、一番安全な場所なのです。カップ位置が何処であれ、狙いは中央を実践してください。



1 打 1 打を大事にしよう！

パークゴルフでは色々なことがプレイ中に起こります。不運もあったり、腹が立ったりすることもあるかと思いますが、パークゴルフは 1 打を競うゲームです。我慢をして諦めないで 1 打でも少なく、手を抜かないでプレイすることが大事です。やけくそにならないで、「5」になりそうだったらいかにして「4」で上がるか頭を使ってください。今日は調子が悪いから……運が無いから……スコアはどうでも良いといって大叩きをする人がいますが上手になりたいと思ったら諦めないで手を抜かないことが大事です。



ティグラウンドの距離表示は？

ティグラウンドの距離表示は何処までの距離かわかりますか？実際に打ってみたら届かない、あるいはオーバーしてしまうなどの場合、距離表示のボードの距離を鵜呑みにして打っていませんか？最近のグリーンは大きいので(グリーンの手前から奥まで 20 ㍍の所もある)切られる位置により差し引きして距離を計算しなければなりません。ほとんどのコースではティグラウンドのティマークからグリーン中央までの距離を表示しています。従って 20 ㍍のグリーンで奥から 3 ㍍のカップ位置なら、表示距離プラス 7 ㍍となりますし、一番手前だと表示距離マイナス 10 ㍍の場合があるかもしれません。(ちなみにゴルフの場合は、距離表示の掲示板から)