

## 第25巻 スコアで悔しい思いをしないための5カ条

「あの時は、もう少し慎重に打てば良かった」「刻んだ方が良かった」等、プレイ終了後後悔する人は多いと思います。パークゴルフのスコアで4打を打つということは、ゴルフでいえばボギーと同じです。いかに4打を打たないで2打又は3打であがるかがスコアメイクの大きなポイントです。3打と4打の分かれ道は必ずあります。「悔しい！」思いをしないための死守すべきポイントは？

### (1条) 2クラブ以内のパットに自信を持つべし！(特に1㍍以内は100%入れるべし)

100㍍のショットの1打も、10㍍のパターも1打は1打です。2クラブということは85㍍ $\times$ 2=1.7㍍ですが、この距離のパッティングの入る、入らないがスコアを大きく左右します。この距離に自信が持てれば全てが好循環に回ります。2打目のアプローチも寄せなきゃというプレッシャーから開放されます。カップから半径1.7㍍に寄せるということはカップが20㍍なので、直径3.6㍍の円の中にボールを入れて良いということです。従ってプレッシャーなく打つことが出来るので、アプローチでの精神的負担が少なくなるためパットに集中できる。パットが入るとティショットも良くなると、繋がっていきます。自宅や、練習グリーンで2クラブ以内の距離を数多く打ち練習しましょう。その経験が自信となっていきます。

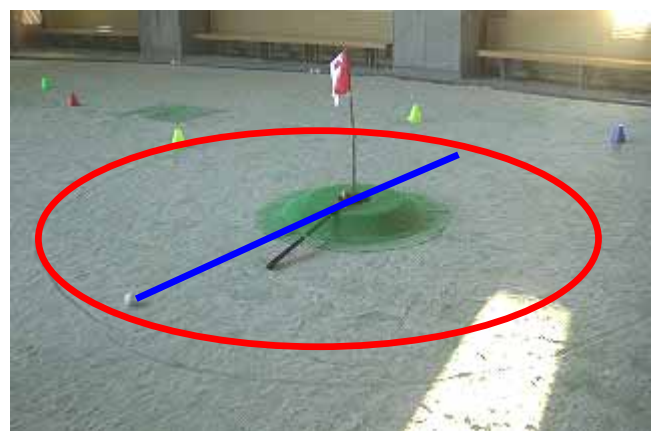


2クラブ以内のパター練習が他に差をつける！



### (裏技)

2クラブ以内のボールで確実に入るボール以外は全てマークして、ロゴマーク等をカップに向ける。そのラインをガイドに正しいアドレスが取れる為、カップインする確率が圧倒的に高くなります。



赤丸の中にボールを入れる意識を持つ(3.6㍍)  
意外と大きな円にボールを入れるため精神的プレッシャーはなくなる

## (2条)アプローチの距離感を養うべし！

アプローチの良し悪しがスコアメイクを大きく左右します。アプローチの距離感を養いましょう。

距離感のポイントは、フォロースルー(打った後)の大きさで距離を調整します。(虎の巻17巻、 章参照)

**フォロー打ち**の基本は、左手リードです。左肩を支点にして、そこを中心に振り子スイングをします。左手リードの方が体重移動などの余計な動きが入らないのでミス無く打てます。アドレスでも、ボールとの間隔に注意しましょう。ショットと同様に離れて立ってはスイング軌道が若干横振りになり、ダフリ、トップの原因となります。ボール近くに立って縦振りを心がけましょう。グリップも、左手はしっかり握っても、右手は添える程度で握った方が左手主導でスイングしやすくなります。



肩のライン、極端に左肩を上げない



ボールとの間隔に注意して！

**ロブショット**の基本は、右手主導です。熟練者になると両足にかかる体重配分は均等に構えることが出来ませんが、最初は右足に 60%、左足に 40%のウエイトで構えましょう。また、オープンスタンスにすることによりジャストミートしやすくなるでしょう。



右足ウエイトで肩のラインも左肩も上がる



オープンスタンスで！

### (練習方法)

始めから、目標に寄せようと思わないで、自分が無意識にクラブを振ってボールが何処に落ちたか確認してください。それが、貴方の基本の距離とします。落ちた場所にタオル、ハンカチ等の目印になるものを置き、今度はそこにボールが行くようにスイングします。すると、自分の身体の中で目標地点に落とすには？という意識するものが出来てきます。それが、距離感です。それが出来たら、目印を変えて短い場合は？遠い場合は？というふうに打って行くと貴方の距離感が培われます。



### (3条)フルショットでも、70~80%の力で！オーバースイングは禁物！



フルショットでも、トップ位置を考えて！



何処に飛んで行くかわからないトップ位置！  
オーバースイングで悪い例です。

ショットで大事なことは、フルショットでもトップ位置は**オーバースイングにならない**ようにすることが肝要です。また、ロングホールだからといって、もうこれ以上力が入らないくらい力を入れて打ってはいけません。100%の力で打ってはいけません。いくら飛んでも、方向性が悪ければ2打目の寄せが大変です。トップの位置を最高でも11時~11時チョットに抑えましょう。(腕の指す方向)それによって、方向性の良いボールを打つことが出来ます。トップの位置が低くても、フォロースルーを大きくすることにより飛距離はキチンと出ますと出ます。

また、飛ばしに力みは禁物です。芯をキチンと捕らえることにより飛距離アップは可能です。ユックリ、ユックリスイングを心がけて下さい。

### (4条)打つこと以上に打つ前の手順が重要！

自分の打つ番が来たから構えて、何も考えないで打つ、それでは、ミスショットが多くなってしまいます。自分で打つ前の決め事(セレモニー)を作って、同じリズムでプレイすることにより緊張感も取れショットも安定します。

#### 太田流のティグラウンド上で打つ前のセレモニーは

- 1、まず、風を読みます。パークゴルフも思った以上に風の影響を受けます。フォロー(追い風)か、アゲンスト(向かい風)か、サイドウインド(横風)か確認をします。それに対処した打つ方向、強さを考えます。
- 2、ホールレイアウトを把握し、打っては危険なところを掌握し、どういう弾道で打ったら良いか考慮する。ティグラウンドでは、ボールの後からカップ方向を見て打つ方向をイメージします。その方向に目印をイメージしてアドレスに入ります。

立つ位置にも注意が必要！



3、アドレスの入り方は、右手と右足からアドレスに入ります。右方向に向きやすい人には、右足からアドレスに入ることをお勧めします。右片手で目標方向にクラブをセットし、右足を先に決めます、その後、左足を固定します。右手から入ることによりフェース面を合わせやすくそれを基準に構えれば肩のラインがズレにくいのです。そうすることによって目標方向に正しく向きやすくなります。

4、構えることができたなら、次は、ワググル(打つ前にボールのそばでクラブヘッドを軽く前後に振る予備動作のこと)をします。それによって、上半身の力みをとります。そのワググルで構え方がしっかりしないときは足踏みをして足元がしっかりなるように固めます。

5、リラックスできたら、アドレスの完了です。ここから、バックスイングの開始です。

## 2打目のセレモニー

1、ライの確認が、大変重要です。沈んでいるか、浮いているか、ラフか、フェアウエーか？

2、ライの確認後、一番適切なショットは何なのかを決めます。フェアウエーからの2打目は、両足の真ん中にボールをセットするとか、同じフェアウエーでも、芝が重いのでフォロー打ちにするとか、沈んでいるのでかぶせ打ちにするとか決めます。

3、2と同時に一番パターの入りやすい位置(芝目)を想定し、そこにボールが行くように考えます。

## バンカーに入った場合のセレモニー

1、砂の粒子をまず点検します。海砂(粒子が細かい)か、川砂(粒子が粗い)を点検し、海砂の場合は、通常のショットの約1.5倍の強さで打ちます。(粒子により一定ではない)川砂の場合は、通常より若干強めで良いでしょう。

2、バンカーのあごの高さ、ピンの位置、オーバーした場合、あるいは近くにOBが無い点検、芝目の状態(手前から順目か、逆目か、横からか)を調べます。

3、普通の転がしで出るのか、かぶせ打ちが良いのか、ショットのベストチョイス(選択)をしましょう。

## (5条)ホールの攻め方は、手前から……を徹底すべし！

ほとんどのホールは、手前から順目になっています。また、初めて回るコースでは、奥がどういう状況になっているかわかりません。ひょっとしたら、見えない部分にOB杭が潜んでいるかもしれません。

手前から、手前からを頭に入れて攻めましょう。

逆目の2球より、順目の3球です。

