

## 第26条 パター名手になるために・・・

### 1、パターも体全体を使って打つべし！

パターの下手な人は、手首、小手先で打っている人が多く、上手な人は大きな筋肉を使ってストロークしています。大きな筋肉とは、背中、肩の筋肉をいいますが、パターの名手は、短い距離でも、両肩＝背中の大きな筋肉を使ってストロークをしています。この大きな筋肉を使うことによってプレッシャーに打ち勝つストロークを行うことが出来るわけです。(大きな筋肉は、緊張してもいつもと同じストロークが可能)

指や手首、腕といったところを主体としたストロークをしている人は、ここ一番のパットでプレッシャーがかかったときに失敗することがあります。これを理解するには、ゴルフのドリルでも知られているクラブを両脇に挟んで体の使い方を学ぶことが有効です。是非お試しください。



実感するには、両脇にクラブを挟んで



肩から始動してテイクバックを取ります。



クラブは目標方向に平行のまま上下します。



両肩はショットとは違って、横回転ではなく縦に動かす！

もう一つのメリットは、これをするにより両肩が目標方向に平行かチェックできる。(次ページ参照)

### プレッシャーのあるときに大きな筋肉を使わないと・・・(手首、腕主体のパッティングのとき)



インパクトで緩んでしまったり



必要以上に「パンチ」が入ってしまう場合があります。



クラブを脇に挟んで構えることにより、両肩が目標方向に平行に構えられているかどうかチェックできます。赤のラインのヒザは目標方向に平行に向かっているのに右肩が被っている(青のライン)

## 2、タメを作って転がりの良いボールを打とう！……寸止め(打ち切れない)の多い人に有効……

右手の甲の角度を切り返しの時にわずかにコックすることによりいつもより転がりの良いボールを打つことができます。ポイントは、テークバックでは変えずにクラブを上げて切り返しの時にチョッとコックを入れます。わずかな時間差が生じることにより転がり方が全然違います。注意点はグリップを「ガチガチ」に握らないことです。柔らかく握ったグリップこそヘッドの重みを感じてタメができます。それと、ほんの少しだけコックを入れるのであって大きくコックを使うではありません。



右手の甲の角度を変えずにテークバックして切り返すときにわずかにコックを入れる。

## 2、フィニッシュをしっかり取るう

パターの上手な人は全てといっていいほどフィニッシュをキッチリ決めています。たとえ距離のあるパターでもカップにボールが届くまでしっかりフィニッシュを崩さずにボールを見えています。こういう打ち方をしていると、頭がシッカリ残る、スエーしないためカップインの確率が断然違ってきます。ボールがカップインするまで体勢を崩さないようにしましょう。

