

第35巻大会で良い成績を目指すには！

パークゴルフをはじめて間もない人も、腕が上がってきたら大会に出て実力を試してみたいと思うと思います。私がパークゴルフの心得 10 カ条で言っているように色々な技術を練習で習得し、それが体得できているかどうかは、大会に出てはじめてわかる。不足分は練習課題となるわけなので、積極的に大会に参加すべきである。一人練習ではうまくいっているのに自信満々で大会に参加を試みたがスコアが悪い。友達同士で回る時は、いつもうまくいくのだけど大会にでると何故か実力が発揮できずに終わるという人も多いと思います。それには、技術以外の何かがあります。そういう人のために、大会で良い成績を出せるための留意点と、テクニックを考えてみよう。

1、準備

大会の前に必ず、クラブ、ボール、グローブを履く人はグローブ、シューズに不具合がないかどうか点検する必要があります。クラブはフェース面の剥離(剥離している場合ボールを 10~20 ㌢くらい上からフェースに落とすと「ピチャ、ピチャ」と変な音になる)があると、ボールはまったく飛ばなくなり距離感が大きく変わってくる。又、シャフトの付け根もチェックポイント。



フィットしているか、破れてないか？ シューズの紐は切れかかってないか？



ボールに、ひび割れがないかどうか点検

大会コースで、練習ラウンドができる場合は、OBライン、OBゾーン、バンカー、池の配置はもちろん、芝目の状況、バンカーの砂の状態もチェックしておく必要がある。又、其々のホールグリーンにどこに乗せたら良いのか、外したくないグリーン周りの状況も要チェック。ティーランドも平らかどうか、右向きか、左向きか、真っすぐ向いているか頭に入れておく必要があります。大会前に練習グリーン等があり、練習できる場合は**準備運動し体を十分にほぐしてから**、そこで練習をする。また練習ができない大会も、より入念に準備運動し、体をまったく動かさないで1番のティーランドに上がってはいけない。



しっかり準備運動をする

最後に素振りをして準備完了

.大会中は、現在練習はしているのだが、**まだ習得していない新しい打ち方や、フォームの変更などを封印**することが必要。練習で10回中、2~3回くらいしか成功しない技は大会中には使ってはいけないということだ。もっともっと精度をあげて100%近い成功率になってから使うべきだ。

人それぞれ自分の持ち球がありますが、パークゴルフの大会で成績の良い人の多くは、**低いライナー、ころがし打法**です。高くボールを上げて打つ人で成績の良い人はごく稀です。技術として高いボールを打てる人でも、低いライナー、ころがし打法を徹底すべし！

練習ラウンドでは、ロングホールを中心に練習しがちだが、**短いホール(30ヤード前後のパー3)こそ、徹底的に練習**し、ほとんど「2」で上げられるようにすることがスコアを良くするポイントである。

2、メンタル強化

パークゴルフを含めどんなスポーツも不安な状態でプレイすると良い結果を生むことはできません。不安がよぎった時には、悪い結果になり、上手くいくと感じたら良い結果になるという傾向になる。ハザード(バンカー、池等)があれば、そこに入るのではないかと？短いパットを打つ前にも外すことばかり考えていては、良い結果には絶対ならない。気持ちを強く持つか、気弱になるかでスコアは変わってきますが、気持ちを強く持続させプレイするための基本は、「自信をもつこと」と「不安を解消」することです。それは、これだけ豊富な練習をしてきたのだからという自信。この打ち方は、今まで絶対失敗していないという意識のインプット。このティーショットが失敗したらとか、このパットが失敗したらとか考えないことだ。こういう時は、ほとんどの場合良い結果にはなっていないはずだ。ルーティーンで目標を確認し、アドレスを取ったら迷わず振りぬく！そうすれば曲がらないし、思っているところに行く！パットも、少し強めに打ってやろうとか、できるだけ具体的なイメージを持ってプレイすべきである。



前のホールで大叩きしても、引きずらないこと。今プレイしているコース攻略に全力をつくすこと！1ホール、1ホールコース攻略に集中し、あと何ホールを何点であがると合計点数が何点になるとか、計算しない。(往々にして悪い結果になっている)

人は、流れる雲、雨粒、風に揺れる木の葉など自然の中での「揺らぎ」を見ることでリラックスする習性がある。ラウンド中、待ち時間があつた時これらを見つめてリラックスすることがスコアアップにつながるかもしれません。又、

緊張したときに有効な手段は、ゆっくり1. 2. 3. 4と数えて息を大きく吸い、次にそれを1から8まで数えながらゆっくり吐くと落ち着くはずである。



3、コース攻略の考え方

大会というものは、スコアがすべての結果を決めてしまうもので、途中経過の素晴らしいプレイもスコアに反映しなければ何もならない。コース攻略の考え方の基礎は、大叩きしないプレイをするにはどうしたら良いかということです。ゲームの流れを考えた場合、3を取り続けることが大切です。同じ9HRのスコアでも2が3回で、4が1回、5が1回後は3の27よりも、全部3で27の方が安定感のあるプレイといえるし、後者のスコアがハイスコアになる要素が高いと思います。昨年の全日本選手権大会で帯広「萩 史之氏」の最終ホールのプレイをテレビで見ましたら、リスクのある場所へは絶対打っていない、たとえかなり遠くなくても安全なところへ確実に打っていき寄せて3で上がる攻め方をしていた。コースセッティングも難しいので、2を欲しがらないで、4を叩かないということを最優先させたコース攻略法で優勝を勝ち得たのだと思う。



4.その他

ルールを勉強するという事は大変重要です。パークゴルフ歴の長い人でもルールが解らない人は、たくさんいます。そういう人に限って間違つた解釈のルールを振りかざしがちです。同伴者も勉強していないから先輩がそう言っているのだから間違いなだろうと従って、スコアカードを提出してからそうでないと気がついて遅いのです。修理地、カジュアルウオーター等のボールをどこに出すことができるか等、ルール&マナーを身につけて理論武装することが肝要です。