

目からウロコのゴルフ・レッスン



トム・フィールディングの

You Can Do it!

最終回

トム・フィールディング

オーストラリア・プロ・ゴルフ協会 (PGA) で最高レベルとされるトリプルAに認定されているレッスン・プロ。豪州国内はもとより、日本、マレーシア、シンガポールなど国際的なコーチとして活躍中。コンピュータを利用するなど最新のゴルフ理論と分析で定評がある。

世界を股に掛けて活躍するレッスン・プロ、トム・フィールディングが初心者からシニアまで誰でも簡単に練習できるゴルフ上達法を教えてくれるこのコーナー。最終回はコース戦略の立て方がテーマです。
※解説はすべて右打ち用に書かれています。

**自分に合ったコース戦略とは
～手堅い攻めでスコアを向上させよう～**

ゴルフはメンタルなスポーツ。ちょっとした気持ちの揺れや迷いが、すぐにプレーに響いて出ます。自分らしいプレーをしながら好スコアを得るには、どんな姿勢でコースに臨めばよいのでしょうか。過去11回のレッスンで学んださまざまなテクニックに、この最終回で取り上げるコース戦略の立て方を組み合わせて、ゲームの腕をどんどん上げてください。

ゲームに対する取り組み方はプレーヤーによって千差万別。そこで最終回の今回は、どんな戦略が自分に最も適しているかを探ってみましょう。

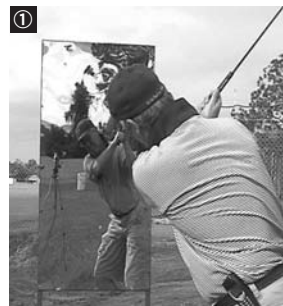
100や90、あるいは80台のスコアで回れるプレーヤーでも、調子が崩れて普段のスコアが出せなくなることがあるものです。また、ボールの飛び方が安定しないために、いい位置につけられなかったり障害物やトラブルを避けられなかったりして、ホールによっては大叩きしてしまうという人も、ぜひこれから紹介するアドバイスを役立ててください。安心してコースを回り、さらには自己ベストのスコアを達成することができるはず。つまり、ゲームはスコアをどうまとめるか。スコア・カードに書けるのは数字だけで、苦勞話を書く欄はないのですから。

日ごろから自分のスウィングをチェック

すべての基本は正しい姿勢とスウィングです。きれいである必要はありませんが、ボールなしでも簡単に練習できますから、きちんとした体勢でクラブを正しい方向に振れるようにしておきましょう。2週間、毎日鏡の前でたった5分練習するだけで格段の差が出ます。この練習で、インパクトの位置とスウィングの大きさもチェックしておきましょう。ハンディ・キャップをなかなか縮められない人にありがちなのは、スウィングが大きすぎて体の動きに無駄が多いため、コースに出ても不安定だということです。お気に入りのプロ選手のプレーをよく観察してみてください。

正しいインパクトの位置がわかったら、次にバック・スウィングを半分までで止めてインパクトの位まで振り下ろす練習をします。これを数回繰り返したら、今度はセットアップの際の背骨の角度を保ったまま、フォロースルーを半分の高さまでつけてみます。コースに出たら、この練習で覚えた小さめスウィングの感覚を思い出して、コンパクトな振り心がけてください。

練習する時は鏡を見てスウィングを確認してください。自分の頭で思い描いているイメージではなく、実際に自分がやっているスウィングのイメージをきちんと把握することが大切です (写真①)。



① 鏡を見て正確に自分のスウィングのイメージをつかむ



② クラブごとの飛距離をメモにまとめておくとう便利

ゲームでいきなり新方式を試すのは禁物

毎回ゲームの前に、最近のプレーや練習経験に基づいて自分に合った目標を設定しましょう。スコアの向上は、反復と自己訓練があってこそ。毎週新しい方法に切り替えてみるなどというのは、既に十分煮詰まってる混乱している状態を悪化させるだけです。

練習場で十分な手応えが得られない限り、コースで新しいことを試すのは我慢して、自分で確実にできると分かっているショットだけを使いましょう。つまり自分のゲーム・プランを守るということです。上手な人のまねをしたくなる気持ちに惑わされないように、自分の限界をきちんと知りましょう。そのために、ハンディ・キャップを決めてほかのプレーヤーと対等に競技できるようにしているのですから。

自分の飛距離を知り、クラブを上手に生かす

グリーンを狙ったボールがショートしてしまう場合、実は自分の通常の飛距離が分かっていないのが問題だということがよくあります。最高でどれだけ飛んだかではなく、平均してどのくらい飛ぶかを知っておく方が大事なのです (写真②)。大体バンカーやそのほかの障害物はグリーンの手前に待ち構えているもの。ですから、一般的なコース・マネジメントの観点から、必要な距離を出せるクラブ選びができないというのは基本的な失敗といえます。

アイアンは的確な方向に飛ばすためのもので距離を出すためのものではありません。だからゴルフ・バッグ一杯のアイアンが必要なのです。自信のあるショットでプレーし、コースの罠に陥らないようにしましょう。

コース戦略上の決断

—メンタルな面を制するのがキー・ポイント

●スコア・カードを見て、どのホールが自分にとってハンディキャップ・ホールになるのか確認しておく。

●好位置につけるためには距離を犠牲にする。例えば距離のあるパー・スリーでは、ウッドでグリーンを狙わずにアイ



③ こうしたトラブルの際に、無理に木の間にグリーンを狙って距離を出そうとしてはいけない



④ 確実にフェアウェイに出ることが第一

アンで短く抑え、簡単なアプローチを残してツー・パットで決める。

●トップ・プレーヤーでも、狭いホールではティー・ショットでアイアンやフェアウェイ・ウッドを使い、スコアが崩れるのを防ぐものなので、堂々と同じ作戦を使おう。一緒に回っているプレーヤーがウッドを持って、張り合っただけを出さないこと。

●確実に打てるクラブを使うこと。バッグにドライバーが入っているからといって、必ずしも使わなくてよい。

●ドライバーを使うのなら、ボールの着地点付近のフェアウェイが広くて障害物がない場合か、フェアウェイの形・曲がり方が自分のボールの飛び方・曲がり方に合っている場合のみにする。

●トラブルの時はチップングで脱出する。ミラクル・ショットばかりを試さないこと。1打だけ損をするほうが、難易度が高く危険なリカバリー・ショットで何打も落とすよりはよい (写真③、④)。

●深いフェアウェイ・バンカーでは、自分で大丈夫だと思うものより最低2段階は短いクラブを使うこと。例えば5番アイアンでよいと思ったら7番アイアンを選ぶ。

●バンカーは、特にスコア90台のプレーヤーにとっては脅威のもと。バンカー・ショットの確実な上達のためには、レッスンを受けて対処法を習い、1打で抜け出せる自信がつくまで、できるだけたくさん練習すること。まずはバンカーから出すことが第一で、カップなどの目標物に近づけようとする必要はない。1打で出せるようになれば、結果としてミスを補うために余分なショットを打たなくてもよくなる (写真⑤、⑥)。

●フェアウェイでは、長いアイアンよりは5番か7番ウッドを使うこと。フェアウェイ・ウッドの方がロフトが大きいいためボールを上げやすく、またクラブ・ヘッドの構造上スイート・スポットが広くてボールを芯で捕えやすい。

●グリーンを狙うときは、広い場所に載せてツー・パットで決めるようにする。

12回にわたって続けてきた紙上レッスン、楽しんでいただけたでしょうか。それでは皆さま、また次の機会まで、ハッピー・ゴルフイング!



⑤ このように深いフェアウェイ・バンカーから直接グリーン方向を狙うのは危険



⑥ 出しやすい方向を選んでフェアウェイに戻すのが先決