

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 !

世界を股にか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。第2回は、パッティング技術向上のためのコツと練習方法を伝授。今月も目からウロコ間違いなし！

※解説はすべて右打ち用に書かれています。



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。最新のゴルフ理論と分析で定評がある。

姿勢の取り方

1. 足のスタンスは、でん部から肩の間で1番楽な幅で取ります。
2. 左足にやや体重をかけ、前屈みになった上半身は肩をやや開き気味にします。これにより、体の中心軸はボールより、やや後ろ側にあるはず (写真①参照)。
3. 腕は楽に握れる位置が理想です
4. ボールの位置は、体の中心線から左足のカカトのラインの間に置く。
5. 腕と肩はがっちり固定し、振り終わるまで維持します。

テクニックとメカニック

正しく握ることで手首のグラつきを防ぐことができます。両手の生命線に沿ってグリップをフィットさせ、両親指はグリップ・パッドのラインに沿わせて置き、しっかりと握ります。カップとボールを視線で結び、そのラインに沿ってスウィングを始め、手とクラブを平行移動するように振りますが、正しいラインを取れている場合、パター・ヘッドはやや内側のラインをたどることになります。言い換えれば、セットアップの時点では、目線の真下にボールがあり、肩と手が振り子のよう動きで、真っ直ぐスウィングするという事です。その結果、ボールは真っ直ぐ転がるでしょう。つまり、バウンドすることなどなく、スムーズに芝目に沿って転がるのです。

また、横から見ると、肩と手が地面に対して平行になっているはず。一方、肩より手首までの腕はブラブラとリラックスさせておく方が良いでしょう。これは、先述した振り子の要素と同じで、腕を真っ直ぐ振るためでもあります。両肩のラインはカップとのラインと平行を保っているはず。また、視線でラインを結び姿勢を取ることから始まり、振り子スウィングを終えるまでは肩や腕の動きを変えてはいけません。スウィングを覚えた後は実際に打ってみましょう。さきほどの振り子スウィングの要領でヘッド・スピードを上げ、インパクトの後は、フォロー・スルーを長く取り、自然な感じにスウィングのスピードを減速させます。イン

第2回

真っ直ぐに転がすパター

～正しい姿勢と振り子スウィング～

パッティングはパター・腕・肩を“ひとつ”にし、一連の動作で振ることが重要です。この間、スウィングの軌道とパターのフェイスがブレないように手首を固定させることも大切です。これらの練習を容易にするための道具として「ロング・パター」や「ブルーム・スティック」という特殊パターを簡単に手に入れることができます。肩・腕・クラブの一連した動きがパッティングを作り上げるわけですが、この動きを完成させるための極めて重要なコツは「姿勢」です。ベストな姿勢を取るよう心がけることで、振り→スウィング→クラブ・フェイス→正しいパッティングへと結びつくのです。

バクトの前に減速させてしまうと、腕の緊張によりフェイスの角度が変わったりするので注意しましょう。

パッティングの流れ

- グリーン上では一先、凹凸や傾きは考えずに、カップとのボールの直線を想定しセット・アップに入る。
- ボールの直径ラインと、カップとボールを結ぶ直線が垂直であるように想定します。
- カップとボールを結ぶ直線上の6インチ (約15センチ) 以内の場所に、ポイントを決める、そこまでは確実に真っ直ぐに打つように心がける
- ボールの直径ラインとパターのフェイスを平行に合わせる (カップとボールを結ぶ直線とは垂直に合わせる)
- スタンスを取り、先述の通りの姿勢を作る
- 2、3度素振りを行う
- 集中力を高め、素振りと同様のスウィングでパッティングを行う

練習方法

1. 定規などを敷き、それに沿ってパターをし



鏡には直線が書かれており、その線上にボールを置く

2. 鏡の上にボールを置き、パッティングをする (写真①)。



写真の影にあるような、ヒモを結ぶ道具を作ってみよう

3. 目線とパター・フェイスを調整するために、ヒモなどを張り、その下にボールを置き、真っ直ぐ打ってみる (写真②)。



ラインの取り方を覚えたら、この練習のように実践に近づけていく

4. 12インチ (約30センチ) ほど先に、ティーを立てて、その間を通過させて、カップ・インさせる (写真③)。
5. ボールとカップを結ぶ直線に平行して、スウィングを行う (スウィングの軌道を正しくするため)。

さらにパターを磨くには



ゲーム感覚で、カップ・インの確率を高めていこう

- カップの半径1メートルに9個のボールを円状に置き、できるだけ多くのボールをカップ・インさせる。それが全て入るようになったら、今度は距離を2メートルにして行う (写真④)。
- カップを中心に直径1メートルの円を描き、9つのボールを10メートル向こうから打って、その円内、またはカップインを目指す。上り、下り、右曲がり、左曲がりなどあらゆるシチュエーションで行うと良い。

まとめ

初心者の方が最も早くスコアを上げる近道として、パッティングの習得はかなり有効です。というのも、フル・スウィングをするよりも動きが少なく、覚えやすいからです。また、スコアの良し悪しは、3分の1はパターによって左右されるとも言われています。それでは皆さま、ハッピー・ゴルフイング！