

FPGM ベストスコアへの冒険



完成したジグソーパズルには「どんな絵が描いてありますか？」

カテゴリー目標達成のための 具体的なガイドライン

FPGMジグソーパズル理論

《まずは、復習です》

ほとんどの人が何を練習したら良いか「とても漠然」としています・・・

ただ、きっとこの講座を受講されているあなたは他の人とは違うはずです！！

無料メルマガ講座で本当に必要な「課題は何か？」考えていただきました。

ゴルフの技術は、簡単に考えると「ジグソーパズル」なのです。

目標スコアを達成（あるいは安定させる）ためには

本当に必要（最低限）な

「技術」や「ゴルフ的な考え方」のピースを見つけること（よく考えること）

そして

そのピースを淡々と生産すること

= 「本当にやるべき練習課題」を淡々と練習することです。

これだけやれば大丈夫です。

あとは、そのピースを組み合わせた時に、目標達成している「絵」が完成していればOKです。

4つの目標カテゴリに分けた理由は、

例えば、今の自分がBにいると考えている人は、

過去に通り過ぎたCの時代の自分に必要だった技術が何だったか？

今ならわかっているから「再現」できる確率が高いわけです。

同様にカテゴリーAに「すでに今の自分がいる」と思えば、
BとCのことは理解できます。

しかし・・・

現時点でC以前にいる人は、

カテゴリーCやBの段階に進むための

本当に必要（最低限）な

「技術」や「ゴルフ的な考え方」のピースが

想像でしかないわけです。

だから、最悪なのは、

「達成したことない人に聞く」のが
結局、一番時間の無駄なことなのです。

すでにお話ししたように僕自身も

カテゴリーBの時代（大学2、3年生のとき）

「これからAやSのレベル」を目指したいとき・・・

以前の僕は「何をすれば達成できるかわかりませんでした」ので、70台やアンダー
パーが出るために一人で考えた結果、（300ヤード飛ばさなきゃとか）

とても「極端な方向」へとすすんだこともありました・・・

（もちろん、飛距離がある方が有利ですが、他にやることがあります）

目標達成のために常に セルフチェックすべき2つのこと

(1) カテゴリーCのときに、その時点で
「不必要（あるいはプロでも不可能）な課題」
を達成しようとしていないか？

(例) フェアウェイキープ率を100%にする。

250ヤードキャリーで飛ばす。 (cf) テキスト vol.1を作った理由です。

・ カテゴリーAのときは、
BやC時代の今までのように
「大雑把な」練習をしていないか？

その両方をチェックする必要があります。

(・・・とここまでは無料講座を受講していただいた方は、すでに考えてもらってあるはずなので、このショット力養成オンライン講座では、少し具体的にサポートします)

FPGMショット力養成講座の中にある

「練習ドリル各種」および「実践コースレッスン」は
次のページにあるショット力の4つの基準をアップすることを目的としています。

目標カテゴリー達成に 必要な4つの課題と達成基準

アドレス・及びショット力の目安・・・普段の練習で「意識的にこだわるポイント」
※※テキストと合わせて解説の補助動画①、②、③をご確認ください。

(1) アラインメント（方向取り）の正確性

・・・ボールを打ち出す方向に対して、特に肩のラインを正確に目標線と平行に向けることができるか？

(2) ショットのブレ率の向上（距離および横幅）

想定しているターゲットから最初に着弾した場所の平均距離

※次ページ以降で少し図解説明します。

(3) ボールの高低とスピンコントロール（手の位置とロフトコントロール）

ハンドファースト、シャフトまっすぐ、ハンドレイトの使い分けができる。

リーディングエッジがどこに当たると良いのか？（トップ・ハーフトップの違い）

(4) コース上で要素の計算（足し算・引き算）

(例) 風の要素を読めるか？

傾斜からのショットの要素を読めるか？

グリーンでの傾斜を読めるか？

自分の体調を「好調時と比べて、冷静に対処できるか？」

(飛ばない日があることを受け入れる対応力・調整力・・・およびアドレナリン全開で普段より飛ぶ日もあります。たまに・・・)

(2) ショットのブレ率の向上 (距離と横幅) についての解説

練習のテーマは「まっすぐ飛ばす」のではなくて、
ブレ率を狭めることと「球筋」を固定することが大切です。

重要なことは「ターゲット (点として) を明確にする」

重要なことは「ターゲット (点として) を明確にする」

重要なことは「ターゲット (点として) を明確にする」

とても重要なので3回言います。

最初にバウンドする場所 (キャリーの距離) を

点として・・・「座標軸」みたいな感覚で捉えると良いかもしれません。

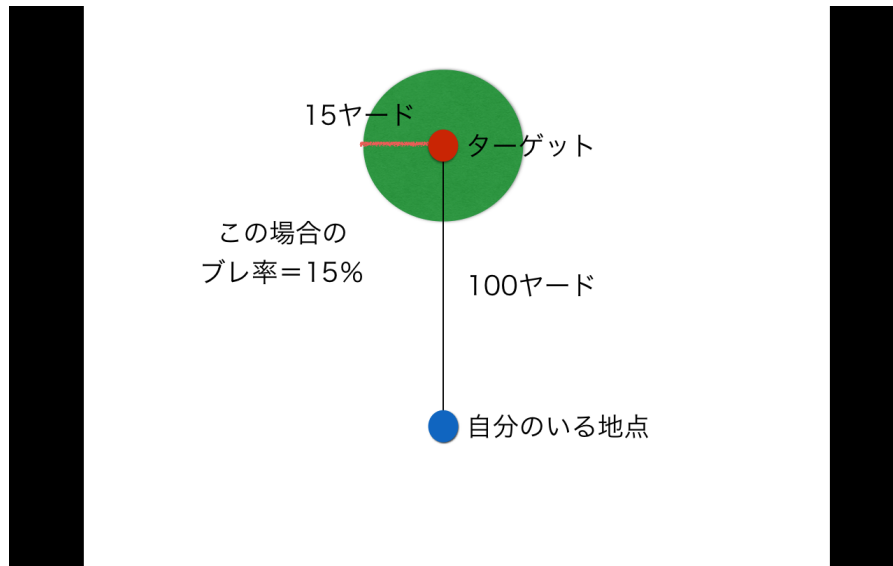


図1 練習する時に常に「俯瞰」でこのイメージを頭で描いてください。

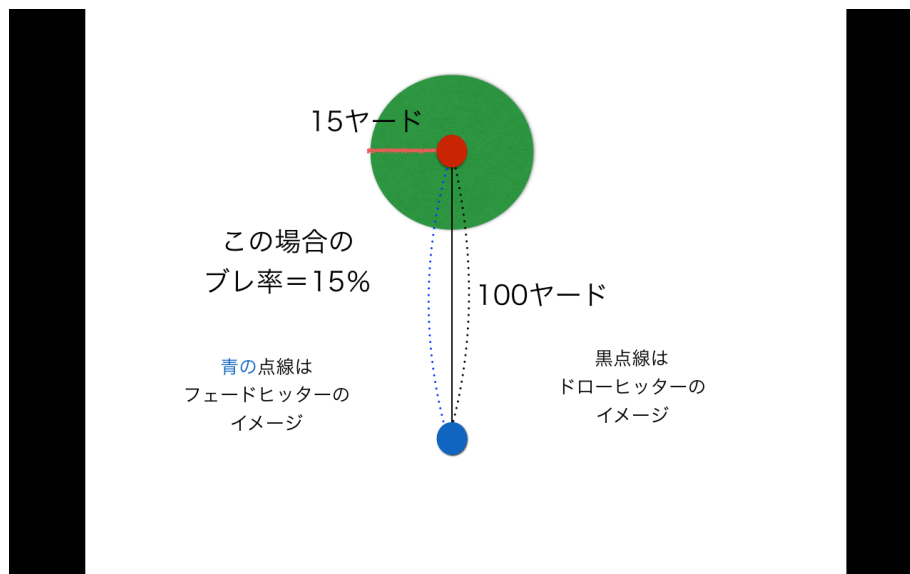


図2 途中の通り道は関係なく、スタートとゴールが同じなら良いです！
 (これがスイング中心主義ではなく、ターゲット中心主義的な考え方です)

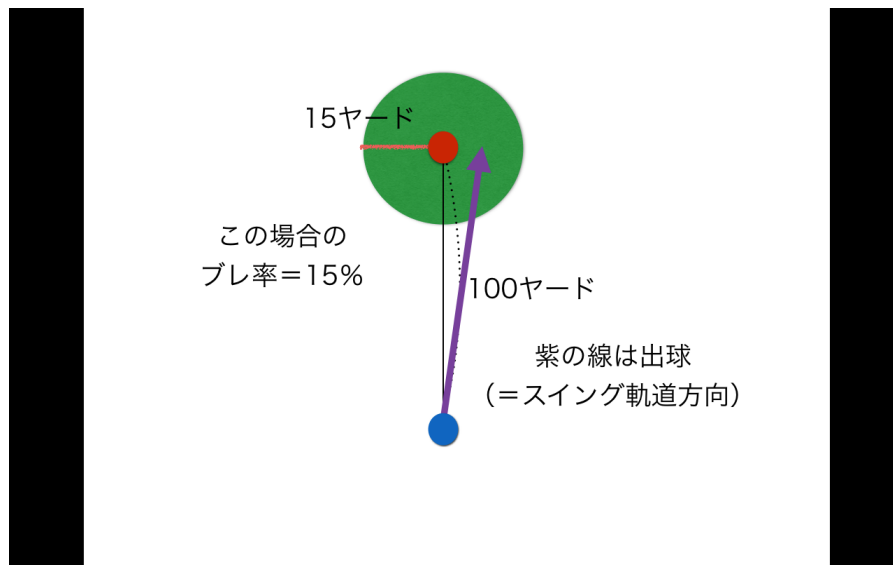


図3 練習の目的 その1 球筋から考えて、出球をコントロールすること

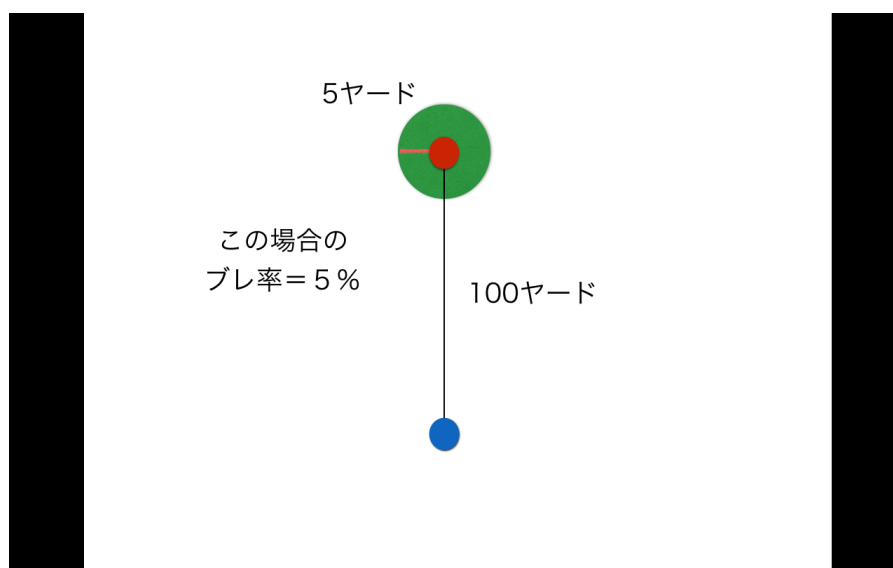


図4 練習の目的 その2

球筋をコントロールしつつ、着弾点の幅（ブレ率）を狭めること
 (=緑色の縁の面積を小さくしていくこと)

※頭の中でこの図を常にイメージしながら練習しているか？それが上達の鍵です

目標カテゴリー別の達成度

およびプラスα課題※

(※できたほうが目標達成しやすくなる課題)

- C：初・中級編 初ラウンド～100切りレベル
- B：中・上級編 99～82レベル
- A：超上級編 81～72レベル
- S：超超上級編 75～69以下

コンディションは、基本的に晴れ（微風）の
気温22度くらいの穏やかな天気を想定してください。

（半袖でプレーしても、寒くないコンディション）

カテゴリーCを達成したときに見える「絵」

目標カテゴリー
C：初・中級編
初ラウンド～100切りレベル
達成へのガイドライン

C：初・中級編 初ラウンド～100切りレベル 達成度

(具体的には、白マーク：6200ヤード、パー72でスコア「95」を達成するために)

(1) アラインメント (方向取り) の正確性

- ・ 普段から棒を置いて練習しましょう。
- ・ 目標線に対して構えるのではなく、**目標線に対して「平行に構える」こと**

(2) ショットのブレ率の向上 (距離および横幅)

30%以内 (100ヤードに対して、30ヤード左右どちらかに曲がるように心がける)

- ・ SWを使った時に100%ドロウ気味に飛ぶこと (スライス禁止です)

- ・ 9番アイアンで

フェースローテーションを少なめのスイングでドロボールを打つ練習

(左手グリップがスクエアかどうか? ダウンスイングの地点1でフェースがスクエアor閉じているかを確認してください)

=先にドロボールを覚えないと後からフェードを習得する際に

「飛ばないフェードになってしまいます」

カテゴリー目標B、Cの方は基本的にスライス系統は絶対打たないように心がけたほうが良いです。

(3) ボールの高低とスピンコントロール (手の位置とロフトコントロール)

- ・ 3cmくらいティーアップして9時から3時のハーフスイングを練習しましょう。

・地面に置いてボールを打つ時は、（普段のアイアンの）練習でトップとハーフトップを打つことを心がけましょう

ダフらないように打とうとすると打点が上下にずれてしまうためです。

・アドレスした時の自分にとっての「シャフトまっすぐ」ポジションを鏡を見ながら確認してください。

・ハンドレイトでのショットやフェースを開くショットはまだ使わないほうが良いです。

（４）コース上で要素の計算（足し算・引き算）

・・・風が「（あなたも含めて）全員に影響している」ということだけ覚えておいてください。

カテゴリー目標レベルC プラスα課題

・マイパーカウントで「ダブルボギー」は常にアンダーパー達成ができて、「ボギー」カウントを実践できる（暗算でプレーできる準備）

ハーフが36だとすると

3→4

4→5

5→6になります。実際にスコアカードの数字を書き換えてください。

マイパー（ボギーパー） $\div 2 = 47$ $47 (\times 2)$ のイメージで93～96が出ます。

・バンカーショットはボールの手前3cm、通常のアプローチの3倍緩めず振る！と覚えましょう。

目標カテゴリー

B：中・上級編

99～82レベル

達成へのガイドライン

カテゴリーBを達成したときに見える「絵」

B：中・上級編 99～82レベル

(具体的には、白マーク：6200ヤード、パー72でスコア「86」を達成するために)

(1) アラインメント (方向取り) の正確性

・ 普段から棒を置いて練習しましょう。

(2) ショットのブレ率の向上 (距離および横幅)

10～15%以内

(100ヤードに対して、10～15ヤード左右どちらかに曲がるように心がける)

・ SWを使った時に100%ドロー気味に飛ぶこと (スライスは禁止です)

・ 9番アイアンで

フェースローテーションを少なめのスイングでドローボールを打つ練習

(左手グリップがスクエアかどうか? ダウンスイングの地点1でフェースがスクエアor閉じているかを確認してください)

=先にドローボールを覚えないと後からフェードを習得する際に

「飛ばないフェードになってしまいます」

カテゴリー目標B、Cの方は基本的にスライス系統は絶対打たないように心がけたほうが良いです。

・ ドライバーで出球のコントロールとラウンド中の修正方法を理解しておくこと

(3) ボールの高低とスピンコントロール (手の位置とロフトコントロール)

- ・特に低い弾道のショットを覚えましょう。

(左足体重を死守する)

- ・通常の弾道と低い弾道の2種類を打てるように練習しましょう。

(4) コース上で要素の計算 (足し算・引き算)

- ・アゲインストだと番手を2～3番手あげることもあると覚えておいてください。
- ・打ち上げだと斜度によって番手を2～3番手あげることもあると覚えておいてください。

カテゴリー目標レベルB プラスα課題

- ・理想は、パットが下手でもショット力だけで常にボギーペースを切れることを目標にハーフスイングを練習してください。

- ・バンカーは確実に出せること

- ・フェアウェイウッドまたはユーティリティーの得意クラブ (5、7Wまたは21度前後を一つマスターしましょう)

- ・ボギーパーカウントで「3アンダー＝ハーフ42」

42×2 + OB1発以内＝86くらいでラウンドできるショット力が目安です。

目標カテゴリー

A：超上級編

81～72レベル

達成へのガイドライン

カテゴリーAを達成したときに見えている「絵」

A：超上級編 81～72レベル

(具体的には、青マーク：6600ヤード、パー72でスコア「79」を達成するために)

(1) アラインメント (方向取り) の正確性

- ・普段から棒を置いて練習しましょう。

(2) ショットのブレ率の向上 (距離および横幅)

3～5%以内

(100ヤードに対して、3～5ヤード左右どちらかに軽く曲がる)

- ・動画を見ながら30ヤードのショットの出球のコントロールを練習してください。
- ・アプローチを練習する時は、フェースを開いたり、左手をウィークグリップで持つ練習などをしてみましょう。
- (球離れをゆっくりにする練習が必要です)
- ・フェードを練習しても良い段階です。

6番アイアンで

フェースローテーションを少なめのスイングで

ドローボール・ここでフェードボールを打つ練習はOKです。

(左手グリップがスクエアかどうか？ダウンスイングの地点1でフェースがスクエアor閉じているかを確認してください)

＝先にドローボールを覚えないと「飛ばないフェードになってしまいます」

カテゴリー目標B、Cの方は基本的にスライス系統は絶対打たないように心がけたほうが良いです。

(3) ボールの高低とスピンコントロール（手の位置とロフトコントロール）

- ・ トップ、ハーフトップ、ナイスショット、ダフリがはっきりと打感でわかること
- ・ バンカーやロブショットのために、ハンドレイトのアプローチも練習してみてください。

- ・ 3次元で弾道のコントロールできることを意識して練習しましょう
（低・中・高弾道）

(4) コース上で要素の計算（足し算・引き算）

- ・ 自分の持ち球と傾斜の要素を複合的に考えることができる。
- ・ 天気や状況に合わせて、自分のショットのキャリーの距離を把握している

カテゴリー目標レベルA プラスα課題

- ・ティーショットでドライバーと3W（あるいは、4、5Wの使い分けができる）
- ・フェアウェイウッドでハザードを避けながら、グリーンに乗せる（近づけることができる）
- ・バンカーショットの距離の打ち分け（PW、AW、SW）と打ち方の違いをはっきり表現できる（クリーンに打つ or 薄くとる、厚くとる）
- ・1mのショットパットの軌道が安定している（2本のクラブをおいて当たらない軌道）
- ・バランストレーニング
- ・パッティングのリズムがいつも一定で機械的である。
- ・ショットを打つ前に描く弾道（特に高さ）と曲がり幅が同じであること。
- ・前後裁断した考え方：ズルズル悪い流れの時に流れを断ち切ること
「ボギーペーではなく、通常のスコアの数え方をして3ホールに1つボギーのペースを死守できる（ハーフ39）」 ※理想はハーフで1バーディ、4ボギー
- ・試合や競技にたくさん挑戦すること（上手い人と回るのが一番良いです）

目標カテゴリー

S：超超上級編

75～69以下

達成へのガイドライン

カテゴリーSを達成したときに見える「絵」

S：超超上級編 75～69以下

(具体的には、黒マーク：7000ヤード、パー72でスコア「70～69」を達成するために)

(1) アラインメント (方向取り) の正確性

- ・普段から棒を置いて練習しましょう。

(2) ショットのブレ率の向上 (距離および横幅)

3～5%以内

(100ヤードに対して、3～5ヤード左右どちらかに軽く曲がる)

- ・動画を見ながら30ヤードのショットの出球のコントロールを練習してください。
- ・アプローチを練習する時は、フェースを開いたり、左手をウィークグリップで持つ練習などをしてみましょう。
(球離れをゆっくりにする練習が必要です)
- ・AW、SWは3ヤード刻みで練習しておく (コースでは5ヤード刻みでダフらず打てる)

(3) ボールの高低とスピンコントロール (手の位置とロフトコントロール)

- ・トップ、ハーフトップ、ナイスショット、ダフリがはっきりと打感でわかること
- ・フェースに乗せている時間が長くなること (1/100秒単位のイメージ)
- ・バンカーやロブショットのために、ハンドレイトのアプローチも練習してみてください。

- ・ 3次元で弾道のコントロールできることを意識して練習しましょう
(低・中・高弾道)
- ・ インテンショナルフック or スライスの出球と曲がり幅のコントロールがある程度できる

(4) コース上で要素の計算 (足し算・引き算)

- ・ 自分の持ち球と傾斜の要素を複合的に考えることができる。
- ・ 天気や状況に合わせて、自分のショットのキャリーの距離を把握している
- ・ 自分の調子をいつも客観的に観察できている
(攻める時は、しっかり攻めることができる)
- ・ バーディチャンスが続いても、当たり前という感覚になれているか？
- ・ パッティングのラインの研究 (当たり方と曲がり方の差を把握する)
- ・ パッティングの転がりの質にこだわる

カテゴリー目標レベルS プラスα課題

- ・ カテゴリーAの課題が全てクリアできていること。
- ・ 飛距離アップ
- ・ バランストレーニング必須
- ・ 力を入れないで、下半身の力だけで片手でクラブを扱える練習をすること
- ・ 試合や競技にたくさん挑戦すること (上手い人と回るのが一番良いです)
- ・ ハーフ2バーディ目標を達成できると60台が出ます。

最後に、

特にカテゴリーA、Sを目指す方へ

あるいは、ベストスコアの壁を本当に今回超えることを決意されている方へ

このガイドラインはあくまでも僕が必要だと感じている課題です。

大きく間違っははませんが、

これだけにとらわれず、

自分に必要だと思う課題全てを一度書き出すことをお勧めします。

ボギーになった時に、（ダボ、トリも同様に）

「なぜボギーになったのか？」

・ショット力の向上が必要なのか？

・今のショット力のままで「クラブを変えていたらどんな結果になっただろうか？」

というイメージプレーバックを毎回、地道に行うことが大切です。

課題は一人一人違います。

練習時は、

基準を高く、ブレ率を小さくすることが大切です。

打点、音、球筋からのフィードバックを観察してください。

プレー中は、

ミスショットを許容して、気持ちを切り替えることが大切です。

リカバリーこそがゴルフの醍醐味です。

プレー後は

「今までだったら、ま、いっか〜ですませていたところを、
一度見つめてみてください」

※今はできなくても、現実的なレベル（テキストvol.1）

を把握した上で、

必ず改善するという「意識の継続」が大切なのです。

そして、決して諦めずに、

チャレンジし続けることがとても大切です。

これさえできれば、今までと違った結果が出るはずですよ。

応援しています。