

FPGMコースレッスンプログラム 「楽しくラウンドするコツ」

～グリーン周りをコースでたくさん練習しましょう～

～傾斜の打ち方と曲がり方を覚えましょう～



付録 状況判断完全マスター 頻出項目

お名前 _____

スピードプレー進行のコツ

焦りは厳禁、走ることも 持ち時間を増やすコツ

慌てず、「いつもどおりのショット」を打てるようになるためにはゴルフの準備力と時間管理術を覚えましょう。

自分が打つ番以外にやることがいっぱいあると気づくことが上達への近道です。

<知って得する、待機時間 to do リスト>

・他の人がショットをしている間に、「危なくないところで」素振りをしてナイスショットの準備をしましょう。

・他の人のパッティングを「気にならないところでしっかりと見ておく」

いろいろな方向からラインを読むことより、「他の人の曲がり方を参考にして」

パットを打つ時は「方向よりも距離感だけに集中しましょう」

時間をかけるほど「迷いが増えます」、体が動かなくなってしまう。選択が間違っているかどうか悩むよりも「決断のスピードを上げる」ことを優先するとスコアが、120、110、100・・・少しずつスコアが減っていきます。

その他

- ・グリーン周りではアプローチするクラブ（上げるのと転がすのとパター）の最低3本もちましょう。
- ・セカンドショットの時はボールのライが悪いことがあるので、FWと8番アイアンを持っていきましょう。（バンカーに入った時はSWを追加で持っていきましょう）

グリーン上の攻略法

Q：パターの距離感がわからないんです。

A：パターの打ち方のことをストロークと言います。

□ ボールの転がり方は

「芯にあたっているか」と「ストロークの振り幅」で決まります。

あなたが同じように振っているという意識が有る無しはあまり関係ありません。

(プロでも緊張した場面は、これをコントロールできずに悩むので、あなたが悩むのも当然です)

また、同じ振り幅で打っても「ストロークのテンポ」が早かったり、手首を不必要に使ってしまうと（パンチが入ると言います）

ボールが通常よりも飛んでしまいます。

そして、今度はインパクトで加減する（スピードが緩む）ことによって、距離がバラバラになります。

訓練によって磨かれますので、まずは焦らず、ゴルフ場に行った時にパターの練習時間をとりましょう。

Q：パターの曲がる方向がわからないんです。

A：まずは、練習グリーンで手で投げて転がしましょう。想像力が重要です。

これくらいの傾斜だと、これくらい曲がるという公式は存在しません。

□ カップ周りの高い方向から低い方向にボールが曲がります（水の流れと同じです）



ジーっと見ることは逆効果です。

「方向よりも距離感（タッチ）を優先させましょう」

距離感を合わせ続ければ、必ず入る確率が上がります。意識し続けましょう。

アプローチの攻略法

Q：アプローチが安定せず、トップ、ダフリが起こるんです。

A；ゴルフのミスは

(1) スイングの未熟さによるもの

(→未熟だと自覚していると自信がなく、ボールを追ってしてしまう)

(2) 状況判断の知識、経験がないことによるもの

以上の2つがあります。

(1) スイングのミスを減らすためには、安定したアドレス、スイングリズムを一定にすること、足幅が広すぎないか？重心を動かすすぎているか？を気をつけて、打つ時は「心を静かに、かつ大胆にトライ」しましょう。緊張していると、筋肉も萎縮してゴロばかりボールを上げたい時もゴロばかりになります。

アプローチに限った話ではないのですが、

綺麗な打ち方をするよりも、

どんな打球でも良いから、カップ（ターゲット）に近づけることに特に重要な価値をおく人

↑

(ターゲットオリエンテッド：世界のゴルフのスタンダード)

【対比】

(スイングオリエンテッド：型を重視する日本人の特に初心者が多い。

型を学習する文化、ゴルフ雑誌の悪影響)

(2) 状況判断の知識、経験がないことによるもの

によるミスは、「今日いきなり改善」はできません。ゴルフノートを活用して、改善を少しずつ繰り返していきましょう。



Q：ドライバーが安定しないんです、

A：まずは、アイアンが当たるようになることを目指しましょう。

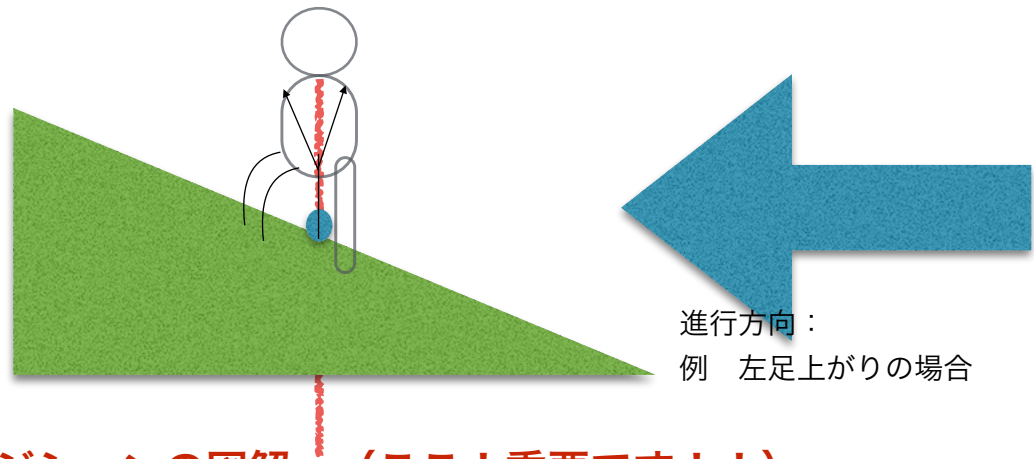
ただ、ドライバーはティーアップしてボールを打てるため、「遠くへ飛ばせるかどうか？まっすぐ飛ばせるかどうかということを除けば、比較的易しいクラブ」だとも言えます。

上達のステージは以下の通りです。理想が高すぎないか時々確認しましょう。

- (1) クラブの重さになれる
- (2) 当てようとせずに振り切れるようになる (楽器の指使いと同じで反復が必要です)
- (3) 当たるけど、たまにチョロする
- (4) さらに練習を続ける
- (5) チョロはしなくなる (スコアでいうと100~110くらいのレベル)
- (6) スライスがしなくなる (スコアでいうと80台前半レベルの上級者)
- (7) OBをほとんどしなくなる、ある程度狙って打てる(70台レベル)
- (8) 男性で280ヤード、フェアウェイに60%くらい飛ばせる
女性で230ヤード、フェアウェイに60%くらい飛ばせる
(8はプロレベルです)

※その他に確認すると良いポイントは、

- 「ティーアップする足元の傾斜が平らかどうか？」
- 平行線をイメージして打つのか、対角線をイメージするのか？(現場で説明)
- セカンドショットのことを考えて、ティーショットを打っているか？
- 半端にスイングすると余計に曲がるので、いつも通りのバランスで振り抜けているかどうか？



ボールポジションの図解 (ここ！重要です！！)

- ・額、鼻、顎、へそを結んだライン（赤い線：正中線）の真下にセットする。
- ・そのため、体の軸が傾いているとミスショットになる（アドレスが重要）
- ・山側の膝を曲げることで、正中線がまっすぐになる。

（結果的にボール位置が通常より「右になることが多い」）

斜度が緩やかな場合は、斜面なりにたっても良いが、バンカーのふちなどにボールが止まった場合は、膝を曲げて立つプロが多い。

（テレビなのでご自身の目で確認してください）

傾斜地のショットのコツ

- ・安定したアドレス、正中線が傾いていない。
- ・ボールの位置をスイングの最低点に（正中線上にセットする）
- ・コンパクトなスイングを心掛ける

（軸が崩れてしまうので大きくスイングすることができない）

例えば、100ヤードを打つ場合でも、120ヤードくらい飛ぶクラブを持ってスイングする必要があります。

※スイング幅はハーフスイング（腕の振り幅9時から3時）

※もしくは3/4スイング：腕の振り幅10時から2時）

状況判断完全マスター 頻出項目

傾斜のショット、セカンドショットのヒント

左足上がりの場合

・フックしやすいので、ややターゲットの右を狙う。フルスイングするほど、大きく曲がる。ボールが飛ばなくなるので、大きめの番手を持つ。

左足下りの場合

・正しく打つとスライスする。低いボールでランがよく出る。
(ただし、左の股関節が左に流れると、逆にひっかけがでるので注意する)

つま先上がりの場合

・フックしやすいので、ややターゲットの右を狙う。フルスイングするほど、大きく曲がる。

つま先下りの場合

・スライスしやすいので、ややターゲットの左を狙う。膝の高さを変えないようにスイングする。

100ヤード以下のバンカー越え

→特にアゲインスト時はボールがバンカーに入ると目玉に確実にになるので、大きめの番手を持つこと。

パー5のセカンドショットのレイアウト (刻み)

→グリーン手前の50～90ヤード地点の中途半端な距離のバンカーに絶対入れないように考えて刻む。

ドッグレッグ（曲がっている）ホールのティーショット

→距離が長い場合、セカンドショットのアングルを考えて

右ドッグレッグなら左サイドを狙うこと

→距離が短く、山すそや林越えを狙う場合

ターゲットを明確にする。必要以上に無理なショートカットを狙わない。

アゲインスト（向かい風）時

ロングアイアン、ドライバーはスライスになりやすいので、特に左足下がり、爪先下がり、右サイドOBのときは、

「距離よりも方向を優先して」クラブを選ぶ

30ヤード以下のロブショットが止めやすくなる。

フォロー（追い風）時

ドライバーの弾道が低い人は、3Wの方が飛ぶケースがある。

ランが増える。ロブショットが止まらなくなる。

砂が固いバンカーショット

→フェースをスクエアに構える（フェースを開くとバウンスがはじかれる）

砂がふわふわのバンカーショット

→フェースを開いて構える。ボールを直接打つのではなく、

ボールの手前3cmにヘッドを落として、しっかり振り抜く。

しっかりと振り抜いた場合、フェアウェイで打った距離より

(1/2または1/3程度しか) 飛ばなくなるので、大胆に振ること。