

# 「実践スコアカード」でプレースタイルを磨く

榎本 享二

自ら考案した「実践スコアカード」によって、自分のゴルフの課題を浮き彫りにし、スウィングを徹底改善。

さらには「3ホールマネジメント」と「ゲーム感覚の総合評価」によりプレースタイルを磨き、スコアアップを実現することが出来ました。以下、私のゴルフへの取り組みを紹介いたします。



## 【季刊誌「書斎のゴルフ」で紹介された私の投稿記事】



「書斎のゴルフ」Vol.16 (日本経済新聞出版社)

\* 投稿記事：「私はこうして上達した」参照  
バックナンバーを購入して読まれることをお勧めします。

## 【実際のスコアカードの事例】

これは昨年、相模原市ゴルフ協会の研修会に参加した際のモノです。ほぼ平均的なラウンド結果です。

(スコアカード事例)資料編 1ページ参照

「実践スコアカード」には以下の内容が詳細に記入されている

ホールバイホールでの使用クラブと打数とその評価

ポイントとなったショットにコメント

ハーフ毎に全体の流れを記入

「今日の留意事項」欄を設けその日のラウンドでの心掛けとその評価を記入する。

「今日イチ」のショットを記録に留めておく。

反省すべきショットや判断を記録に留め再発防止とする。

「3ホール毎の評価」に加え「総合評価欄」を設け「マネージメント評価」、「ショット評価」、「パッティング評価」。

総合評価はプラス要素、マイナス要素をトータル点数で表し、点数によって評価する。

## 【理系のゴルファーならではの私の取り組み】

取り組みは以下の流れで取り組んでいった。

「実戦スコアカード」により自分のゴルフスタイルの実態を把握した。

自分のスウィングをビデオ撮影し、最大の欠点であるオーバースウィングの改善に着手した。

改善に当たってはコンパクトで芯を食うスウィングに向けて練習に励んだ。

練習場では「基本練習」と「実践を想定した練習」に分け集中して行った。

合わせて「実戦スコアカード」を改良、充実させつつ実践では「3ホールマネージメント」を基本にコースマネージメントのレベルを上げていった。

またゲーム感覚で1打にこだわりを持つようになり結果スコアアップにつながった。

各種データは **資料編** を参照ください。

【評価基準】 (資料編 1ページ参照)

【クラブ別使用率】 (資料編 2ページ参照)

【クラブ別好打率比較表】 (資料編 2ページ参照)

【2017年のラウンド実績】 (資料編 3ページ参照)

【2017年の実績推移】 (資料編 4ページ参照)

【過去10年間の実績推移】 (資料編 5ページ参照)

## 【スウィング改善の取り組み】

これは先日の水戸で開催された  
JVC シニアクラブのコンペでの  
私のトップオブスウィング。  
以前の悪い超オーバースウィングだ。



### スウィングの基礎固めは小さいスウィングから

8番アイアンによる次の振り幅のスウィングを徹底練習

ワンレバースウィング(8時~4時)

ツーレバースウィング(9時~3時)

倉本昌弘プロによるとこの2つのスウィングには全ての  
スウィングの要素が凝縮されているとのこと。

### スポーツジムでシングルプレーヤーの方から指導を受ける。

週に2日程度ジムのドライビングレンジでゴルフの主治医であるシングルプレーヤーの方から指導を受けている。

最大のテーマは「コンパクトで芯を食うスウィング作り」。

オーバースウィングの改善が主体だ。

\* 本ページのスウィング解析【写真】【動画】をご覧ください。

### 練習日誌をつける

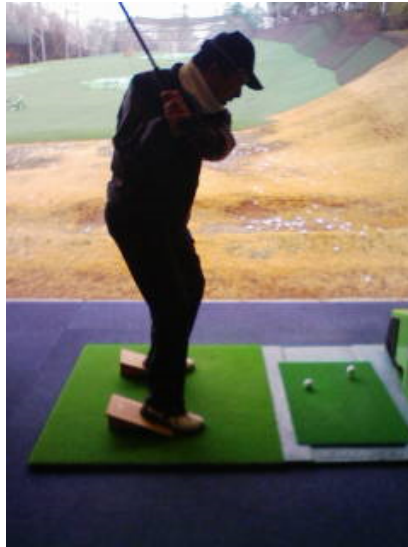
日々指導を受けた内容とその成果などを1か月単位で纏めている。余談だがあのベン・ホーガンも日々日誌を付け、自分のスウィングの改善記録を残していたそうだ。

練習日誌 [資料編 6ページ、7ページ参照](#)



## 【練習ツールの紹介】

あらゆる斜面での練習が出来るスロープボード



端切れ木材で作ったスロープボード 前下がりのライを想定

ダウンヒルを想定したライでの練習

### パッティング練習器具

1000円ショップで調達した部材で制作した  
パッティング練習器具。(制作費約1000円)

理論上パッティングはカップを17インチ(約43cm)  
オーバー気味にヒットした場合が最もカップインの確立が  
高くなるとのこと。

紫のピンの間隔はカップの直径(10.8cm)、  
この紫のピンの間を通過させて奥の赤いピンまで届くよう  
練習グリーンでタッチを磨く事にしている。

1m、2m、3mのタッチを磨いておけば十分です。

改善結果は、[資料編5ページ](#)、[過去10年実績推移の  
パッティング](#)を参照。



当面の目標は、ベストスコア「77」を一打でも少ないスコアでラウンドし、今年99歳で天寿  
を全うしたゴルフの師である父のベストスコア「76」に追いつくことです。

シングルプレイヤーへの道程は厳しいものがありますが、古希を迎え、ゴルフという奥深い趣味  
に没頭でき、充実した毎日を送っています。

終