

「私はこうして上達した！」投稿原稿

「実践スコアカード」でプレースタイルを磨く

自分流「実践スコアカード」で課題を浮き彫りにし、スウィングを徹底改善。

更には「3ホール・マネージメント」と「ゲーム感覚のラウンド総合評価」によりプレースタイルを磨きスコアアップを実現。

榎本 享二

私は当年にとって64歳、ごく普通のシニア・ゴルファーです。定年後、時間が出来たこともあり月に3~4ラウンド程ゴルフを楽しんでいます。ゴルフを始めたのが25歳でしたからかれこれゴルフ歴40年になります。ところが三年前までは「楽しむゴルフ」が主体でスコアに対する執着心に欠け、スコア「90」の壁をなかなか切れずにいました。

第二の人生を迎えるに当たり「65歳でシングルになろう！」と決意、ゴルフに取り組む姿勢を一変、現在はゴルフ漬けの毎日を送っています。

自分流に工夫して考案した「実践スコアカード」(資料1参照)でスコア管理を始めたのが2009年ですが、当時の年間アベレージスコアは「92.2」でした。それを「実践スコアカード」により課題を浮き彫りにして、徹底的にスウィングの改善を進めた結果、3年後に「89.1」と年間アベレージスコアで約3打改善を図ることが出来ました。

また本年度の中間実績(24ラウンド)では「88.0」まで改善が進んでいます。

これの達成には以下のステップでの地道な取り組みで実現できたように感じています。

まずは「実践スコアカード」により自分のゴルフスタイルの実態を把握することにした。

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。

改善に当りコンパクトで芯を食うスウィング創りに向け練習に励んだ。

練習場では「基本練習」と「実戦を想定した練習」に分け集中しておこなった。

あわせて「実践スコアカード」を改良・充実させつつ、実戦では「3ホール・マネージメント」を中心にコースマネージメントのレベルを上げる事が出来るようになった。

またゲーム感覚でその一打にこだわりを持つようになり結果スコアアップに繋がった。

年間アベレージ「85」達成を目指して現在も以上のような地道な取り組みを継続しています。皆さまの参考になれば幸いと思い紹介させていただきたいと思います。

まずは自分のゴルフの実態を知りたい

まず私が取り組んだのは自分のゴルフを知ることから始めました。それまではただ漠然と「今日はドライバーが右にふけ気味だったなあ」とか「ロングパットが駄目だったなあ」と、その日のラウンドを振り返るだけで具体的な課題を絞り込めずにいました。

そこでその日のラウンドの実態がはっきり把握できるようにしてみようと考えたのです。

それが「実践スコアカード」によるその日のラウンドの振り返りです。

その日のショット内容を事細かく記録し、課題を分析することから始めたのです。

まずは簡単にその内容についてご説明します。

「実践スコアカード」はホールバイホールの使用クラブを打った順に、
、
、
と記録してゆきます。またそのショットの内容を次のように評価します。ナイスショット「
」、まずまず「
」、ややミスショット「
」、OBなどのミスショット「
×」という具合に。

ショットの内容を点数で表すと「
」は100点、「
」は75点以上、「
」は50点以上、「
×」は落第点となるのでしょうか。

これを実践してゆくと自分のショットの課題が浮き彫りになってきます。私の場合はドライバーがスライス気味のショットが多く、芯で捉えるショットがなかなか出来ていませんでした。それもスターティングホールでその傾向がみられました。

またグリーン周りの50ヤード以内のミスが多かったようです。

そこで浮き彫りになった課題を練習で改善努力してゆくわけです。その具体的な克服方法については後ほど詳しく紹介させていただきます。

「実践スコアカード」はこんなもの

「実践スコアカード」は「3ホール・マネージメント」を基本に構成されています。

これはピア・ニールソンとリン・マリオットの著書「ヴィジョン54の哲学」の中に紹介されていたマネージメント手法を参考にさせていただきました。

今までは何処かのホールで大叩きをしてしまうとそれ以降のラウンドが投げやりになったりして、その日のラウンドに集中出来ない事がよくありました。

そこで18ホールを3ホールずつ6コースに分割し、各コース毎に自分の「パー」を設定し新たな意識で臨むことにしました。例えば
番までの第1コースは2オーバーを自分の「パー」に、
番の第2コースは1オーバーを自分の「パー」に設定して第6コースまで各々でコースとの勝ち負けを競うことにするのです。

最近の私は、3ホール毎に2オーバーでラウンドすることを目標にラウンドしています。

そうするとハーフで6オーバー。ラウンドで12オーバーの「84」で上げれる勘定になります。まだまだ実際のラウンドではこの数字を実現できる回数は少ないのですが、これを実践することにより確かに自分のゴルフが変わってきたように感じます。

3ホールずつのコースと戦うのですから、気持ちの切り替えが出来るようになったように思われます。結果、ラウンドで振り返ると納得のいくスコアで上げれるようになってきたように思われます。

「実践スコアカード」には他にもたくさん工夫が凝らされています。

スコアもさることながら、その日のゴルフの内容がどうであったかを採点できるようにしてみました。採点内容は以下のようになっています。

プラス要素としては、バーディー(2点)、パー(1点)、フェアウェイキープ(1点)、パーオン(1点)、ワンパット(1点)としました。またマイナス要素はトリプル以上(-1点)、OB(-1点)、ワンペナ(-1点)、スリーパット(-1点)としました。

そしてこれらのトータル点数が20点以上なら「
」、10~19点なら「
」、10点未満なら「
×」という具合にその日のラウンドを総合評価することにしました。

因みに20点以上でスコアが「84」以下の時は「 」の「良く頑張りました」です。こうすることによって、一打一打が真剣になり、良い意味でショットにこだわりが生じ、ゴルフがゲーム感覚でより楽しいものになってきたように感じています。

他にもその日の留意事項を一つあげてプレーに専念するようにしています。例えば、「フィニッシュを3秒取ろう」とかです。あれもこれも心掛ける事はなかなか出来るものではありませんから、それが習慣付けられるまで一つに絞って心掛けるようにしています。

先日シングルプレーヤーの方から適切なアドバイスをいただきました。それはトップオブスウィングで左手首が内側に折れてしまっている。そのためにオーバースウィングになっていること。そしてまた右手のグリップが緩んでしまっていて球を捉えられていないというアドバイスでした。そこで現在行っているラウンド留意事項は「左手親指でクラブの重みを感じ、右掌で左掌を押し当てるインパクト」をする事にしています。これが定着するまでやり通す予定です。

また、「今日イチ」のショットを記録に留め、ナイスショットの感覚をいつでも思いだせるようにしています。

今年(2012年)からは更にその日のラウンドでのミスショットや判断ミスをも2つに絞って反省の記述を加え、記録に残すようにしています。これは同じような状況に遭遇した際の再発防止のためのインプットです。

評価欄には「3ホール毎の実績と評価」、「コースマネージメント評価」、「各ショット毎の評価」そして「総合評価ポイント」の点数と評価を表示するようにしました。

また前回ラウンドした時の「実践スコアカード」を持参してプレーすると、当日のプレーの際に、前回の使用クラブや攻略法が記録に留めてあるため大いに参考になります。

私にとってラウンドを終え、自宅に帰ってからパソコンに向かって「実践スコアカード」をまとめ上げる作業がまた一つの楽しみなのです。つまり一日にゴルフを二度楽しんでいることになります。

パソコンでデータ管理が十分にされているため、クラブ別の使用率や得意クラブ、苦手クラブがしっかりデータで把握されています。例えば1ラウンドあたりのクラブ使用率はパター(39.1%)、ドライバー(15.3%)、AW54°(8.0%)の順になっています。因みに5番アイアンが0.9%と最も低いこともわかりました。

また得意なクラブをナイスショット(75点以上)の確率順にあげると

AW50°(65.7%)、4UT(61.4%)、SW(57.9%)で最も苦手

が5番アイアンで40.0%でした。ということで5番アイアンを抜いて新たなクラブに入れ替えようかと検討中です。(資料4,5参照)

どうやって練習にはげみ、克服していったか

「実践スコアカード」には課題の整理の欄を用意してあります。その日その日で課題はまちまちですが、概ね自分の課題が集約されてきます。私の場合、3年前は1ラウンドあたりでトリプル以上が1.85回、ダボが3.05回でした。これが去年はトリプル以上が1.15回にまで改善されました。トリプルやダボの原因は大半がティーショットのOBでした。そしてビデオで自分のスウィングを分析してみると酷いオーバースウィングでスウィングプレーンが定まらない傾向にあるようでした。という

ことでこれを改善しない限り進歩は無いと気付きました。

そこでスウィングをコンパクトにし、且つ芯を食う確率を上げるスウィング創りに励む決意をいたしました。

これへの取り組みに当たっているいろいろゴルフの本を読み漁りました。そんな時「書斎のゴルフ」でお馴染みの倉本昌弘プロの著書「本番に強くなるゴルフ」に出会いました。この中に私の悩みを解決する大きなヒントを発見しました。

それは「ワンレバースウィング、ツーレバースウィングでスウィングの基本を作る」という言葉でした。

これは「書斎のゴルフ」でも再三、倉本プロが折に触れ話されていたようです。私はこれを徹底的に実践、体に浸み込ませることにしました。ご存知かと思いますが、ワンレバースウィングは8時~4時のノーコック、ツーレバーは9時~3時の振り幅で若干コックを使い体も少し回すスウィングです。いずれもブランコのように力を入れずに芯を捉える練習の繰り返しです。この練習をする事により芯を捉えコンパクトなスウィングが可能になり、ドライバーからアプローチまでスウィングが安定してきました。週1回の練習場では8番アイアンでワンレバー50球、ツーレバー50球の練習を欠かせません。またスポーツジムのゴルフレンジではほとんどこればかり練習しています。

ワンレバー、ツーレバーの練習のあと徐々にスリークォーター、フルスウィングへと大きなスウィングに移してゆくのです。ドライバーを握った時は1インチ短く握りコンパクトにシャープに振り切ることを心掛けています。

トップで一旦止めて、3秒待って振り切る練習も効果があるようです。これによりトップの位置が定まり、シャープに振り切ることが出来ます。これも倉本プロの本に書いてありました。ワンレバー、ツーレバースウィングには全てのショットの基本が凝縮されていると倉本プロはおっしゃっていますが、その通りだと実感しています。

グリーン周りのアプローチががぜん良くなりました。ザックリやトップが無くなりました。倉本プロがおっしゃる通りアプローチの考え方を単純化することにしました。たとえば50ヤード以内であれば、ワンレバースウィングに徹し、私の場合、50°のウェッジでは50ヤード、54°では40ヤード、60°では30ヤードを基準にしています。

練習場ではこんな工夫も

練習場でマン振りばかりやっていると上手くなれないと倉本プロはおっしゃいます。

最近、私は練習場でいろいろな状況を想定したショットの練習をする事に心掛けています。

フックショットやスライスショットの練習は勿論ですが、前上がり、前下がり、アップヒル、ダウンヒルを想定した練習にも力を入れています。それには日曜大工で拵えたスロープボード（写真1参照）が威力を発揮します。これを使えば練習場でもある程度の斜面からのショットが体験できるのです。例えば前上がりの練習では、高いティーアップにしてスロープボードをつま先で踏んで踵体重の状態バランスを取ってスウィングします。

斜面からの想定練習ではフルショットは禁物。絶対ナイスショットは期待できないと心すべきですね。せいぜいスリークォーターでショットすべきです。最近ではコースでフックやスライスをかけたり、斜面からのショットを打つのが楽しみになってきました。

私の練習メニュー

ここで私の練習場での練習メニューを紹介しておきましょう。

平日ですと練習場も時間制限（2時間程度）で打ち放題ですので、これを活用させて頂いています。いつも行く練習場ではいつも同じ打席で練習することにしています。打席に付いたら10分間入念にストレッチをして体を解すようにしています。練習メニューは以下の手順で行っています。

まずは8番アイアンを取り出し、8時～4時のワンレバースウィングを50球。60ヤード先の目標に向かってひたすら芯に当てる事に注力します。力を抜いて、気持ち良く振ることを心掛けます。

次は同じ8番アイアンでツーレバースウィングを50球です。9時～3時の振り幅で若干コックを使い体の回転も少し加えます。90ヤード先の目標に向かってワンレバー同様に芯を捉える事に注力します。ここまで来ると関節も潤滑に動き出し、フルスウィングの練習にも対応できる体になってきます。そこでこれからは HALFショット（腰の高さまでテークバック）、スリークォーター（胸の高さまでテークバック）、フルショット（肩の高さまでテークバック）をそれぞれ

10球ずつゆっくりスウィングします。

これまでの8番アイアンでのスウィングではフィニッシュを3秒取るよう心掛けています。

8番アイアンの次は3番ウッド（又は3UT）です。ここでも HALF、スリークォーター、フルショットを10球ずつ。勿論、ゆったりしたスウィングでフィニッシュをきっちり取ります。次はいよいよドライバーの練習に入ります。

ドライバーでは1インチ程クラブを短く持ってゆったりとしたリズムでフルショットのみ練習することにしています。必要によっては、トップで3秒間止めてからシャープに振り切る練習もする事にしています。ドライバーはせいぜい30球止まりです。

続いての練習はアプローチ。3本のウェッジ（60°、54°、50°）を使ってツーレバー・スウィング、ワンレバー・スウィングの練習をします。

ここではただひたすら気持ち良いスウィングを心掛け、基準通りの距離が出ているかを確認しています。さらに54°、60°でクラブをやや短く持ち、10～20ヤードの練習でその感覚を体に浸み込ませます。以上で一通りの基本スウィングの練習は終了です。

ここから先は状況想定練習です。

まずはフックショットとスライスショット。7番アイアンを使って目標と打ち出し方向を想定してそれぞれ20球程度打込みます。

続いて行うのが傾斜面でのシミュレーションです。先程ご紹介したスロープボードの登場です。このスロープボードで斜面を想定しその斜面に沿ってアドレスしてスウィングします。左足下がりのダウンヒル想定、左足上がりのアップヒル想定、前下がり斜面想定、そして最後に前上がり斜面を想定した練習の順で行っています。この場合スウィングの大きさはせいぜいスリークォーターまでです。バランスを保ってスウィングする事を心掛けないと必ずミスショットになってしまう事を痛感する次第です。

最後に行うのは次回ラウンドするコースを想定してのホール・シミュレーションです。

最近ではゴルフナビのような優れモノがあるのでこれを使ってコースレイアウトを見ながらシミュレーションゴルフを試みるのも結構楽しいものです。

今後のテーマはパッティング

私の今年のパッティング・アベレージは「34.4」でした。これは決して褒められる数字ではありません。何とか「30」にしたいものです。 5/7

スコアをつめる為にはパッティングの改善が不可欠です。いままでパッティングについてはあまり練習もしなかったし、その重要性を認識していなかったのは事実です。

今年の最大の取り組みテーマは「パッティング」です。昨年に比べて4打も短縮することは並々ならぬ決意と努力が必要と痛感しています。

ここでも参考にしたのは倉本プロの一言。「シングルへの道 倉本昌弘のゴルフ上達問答集」の中に「シングルになりたければパッティングは30を切らなくては駄目。1mは必ず1パットで、10mは必ず2パットにする練習をなさい。」という言葉が目に入りました。「これだ！」と直感しました。1mを確実にねじ込むためには100回連続カップインの練習を自宅の練習マットで実践する事にしました。これにより真っすぐ引いて真っすぐ打ち出すストロークを体に染みつけようと思います。10mを必ず2パットで入れるためにはスムーズにストロークできて、その日の距離感をラウンド前にゴルフ場の練習グリーンでフィーリングをつかみ取りたいものです。また「3ホール・マネージメント」の中で3ホールで5パットに収めれば、30パットで上がれるわけだからこの考え方も取り入れてゆきたいものです。

2012年のテーマと目標

私のベストスコアは今のところ「77」です。これを一打でも短縮するのが私の今年の目標です。2年後に年間平均アベレージ「85」達成に向け、具体的には本年の目標を以下のように目標設定してみました。

<2012年の目標>

- ・自己ベストスコア「76」の実現を目指す
- ・ラウンド毎の意識目標：84打（6パー、12ボギー）を切る
（2オーバー/3H毎を意識してラウンドする）
- ・年間平均アベレージ目標：87打以下を目指す（来年「85」達成に向けて）
（必ず80台でラウンドするという強い意志を持つ）
- ・パッティング・アベレージ目標：32以下を目指す（来年「30」達成に向けて）
（5パット/3H毎を意識してラウンドする）
- ・ラウンド目標：年間36ラウンド以上（3ラウンド以上/月）

<具体的目標>

- ・平均アベレージ目標：87打以下
- ・平均パット数目標：32打以下
（3ホール毎5パットを意識してラウンド）
- ・OB、3PAT、ダボ回数：各1回未満
- ・バーディー数：0.8回/ラウンド
- ・パー・セーブ率目標：39%以上（7/18ホール以上）
- ・ボギー・セーブ率目標：89%以上（16/18ホール以上）
- ・フェアウェイ・キープ率目標：57%以上（8/14ホール以上）
- ・パー・オン率目標：33%以上（6/18ホール以上）

- ・パー・オン率目標(ショートホール): 50%(2/4ホール)確保
- ・サンド・セーブ率: 33%以上 新設

<心掛けるべきゴルフ・スタイル>

- ・マナーを守り、楽しいゴルフを心掛ける。
- ・その一打をどう打つか、一打一打に集中する(入魂無我の境地でスウィングする)
- ・「3ホール・マネージメント」を実践し、ラウンド12オーバー以内を目指す。
(2オーバー/3H毎を目指したスコア管理、パッティングは5パット/3H毎を目指す)
- ・方向性重視のスウィングを目指し、アイアンはスリークォーター・スウィングに徹する。
- ・小技(アプローチ・バンカーショット・パッティング)に磨きをかける。
アプローチ~ワンレバー、ツーレバー・スウィングを体に染みつける。
バンカー・ショット~サンド・セーブ率33%以上を目指す。
パッティング~1mを確実にカップイン、10mを2パットで。

本年は以上の目標を立てラウンドに励んでいます。中間段階での実績は年間アベレージ対比表(資料2参照)の通りです。平均スコアは約1打改善出来たものの、パッティングはなかなか思うようには改善されていません。しかしながらパーセーブ率が4ポイント、バーディー数がラウンドで0.8回で昨年対比50%UPするなど確実に進歩がみられているようです。

まだまだ課題が山積していますが一つ一つ克服してゆきたいと思います。

以上私流の「私はこうして上達した!」についてお話させて頂きました。私の挑戦はまだまだ道半ばですが、目標をしっかりと持っている工夫を凝らしながらこれからもゴルフをエンジョイしてゆきたいと思います。

現在私は「脱力スウィング」をテーマに新たな練習に取り組み始めました。上体の力を抜く事により、下半身主導のスウィングづくりです。これによりハンドファースト・インパクトを可能にし、方向性の安定と飛距離アップを目指しています。上体の脱力、特に右腕の脱力がポイントで思いのほか効果がある事を実感しています。

先日、初のイーグルを達成(富士見高原GC、10番484Y、パー5)ますますやる気満々です。

「書齋のゴルフ」読者の皆さんの投稿記事「私はこうして上達した!」は大変興味深く拝読させて頂いています。皆さんのゴルフに対する取り組み姿勢、情熱がひしひしと伝わってきます。それぞれの取り組みが大変参考になっています。

ゴルフというスポーツは技術面のみならず精神面での修行も欠かせないほんとに奥の深いものですね。ゴルフに出会い本当に充実した毎日を過ごさせて頂いています。

私も皆さんに負けぬようこれからも「ゴルフ道」に精進してゆこうと思います。

終