'23シニアプロが教える上達のツボ②

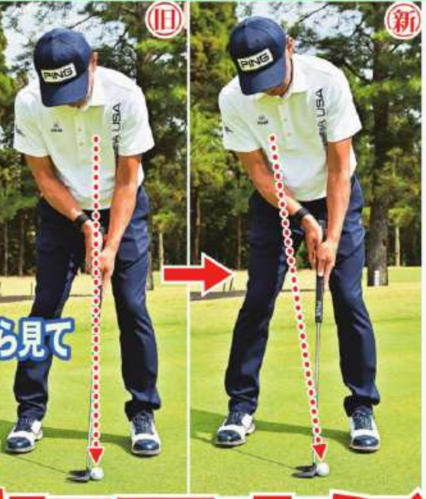
塚田好宣編②「パットのアドレス」

この「お先に！」の動きでひらめいた

「お先に」パットで視界良好

右斜め上から見て

シニアツアーを主管する日本プロゴルフ協会（PGA）の協力によるレッスン企画「シニアプロが教える上達のツボ」。今年の第2回は前回に続き、レギュラーとシニアの両ツアーで優勝経験のある塚田好宣（53）＝フリー＝が登場です。パットが入るようにするための、思い切ったアドレスの仕方を教えます。（取材構成・伝昌夫）



ショットにも影響

ゴルフでスコアに直結するのは、何と言ってもパットです。ショットが多少曲がったり、飛ばなかったりしても、パットがうまく入ってくれればスコアはまとまり、気持ち良くプレーできます。

しかし、パットに不安を覚えると、ショットにまで影響を及ぼします。ショートパットを外してしまったときのことを思い出してみてください。次のホールのティーショットは、快音を奏でられなかったのではありませんか？　それとは反対に、難しいパットを決めたときは、次のホールのティーショットでいいショットを打てたことが多いはずです。

実は僕もパットの大不振になりかけたことがありました。入れごろ外しごろの距離が決まらなくなってしまった。そんなとき、外したパットの後に「お先に！」でカップインさせたときに、ひらめいたのです。

ボールを右斜め上方から見るように構えたら、パターヘッドを振り出す方向の視野が広がるかもしれない。「お先に」パットのアドレスを再現するために、普通にパットを打つときもボールの位置をカップ寄り、つまり左足寄りに変えてみたのです。

目標物に向けての視野を広げると集中力が高まる

また、構えたときに両目の真下にボールをセットすることを基本のアドレスにしていたのですが、体とボールとの間隔をあえて広げ、ボールの位置を目線のラインよりも外側に置くようにしました。

この「お先に」パットを応用したアドレスで構えてみると、ボールの前方の視野が広がり、ライン上に定めたスパット（目印）に向けてボールを打ち出しやすくなりました。「パットにはメソッド（方法）もスタイル（形）もない」という格言があります。パット名手が10人いれば、10人とも構え方も打ち方も違うように、自分にとって最適なアドレスやストロークを見つけ出すことが、パットには求められるのではないでしょうか。

歩測で距離感把握

ボールをカップインさせることがパットの〝使命〟ですから、その目標物であるカップに向けての視野を広げた方が、集中力は高まります。狭い視野では暗闇の中のカップに向けてパットするのと同じです。

また、スタート前には練習グリーンで歩測して5歩、10歩、15歩の距離感の物差しをしっかり作っておきましょう。ショットのときに目標地点までの距離を確認するのと同じで、パットでもカップまでを歩測し、距離感の物差しを生かす。これがパット数を減らすことに結びつきます。

カップサイドの視野を広げる

塚田　好宣（つかだ・よしのぶ）　1969（昭和44）年8月24日生まれ、53歳。千葉・鎌ケ谷市出身。14歳でゴルフを始める。東海大を中退して渡米し、ニューメキシコ陸軍士官学校へ。卒業後にSEルイジアナ大に入学したが中退し、豪州に渡って94年にプロ転向。99年に日本のプロテスト合格。レギュラーツアーでは43歳だった2013年「東建ホームメイトカップ」で優勝。19年からシニアツアーに参戦、昨季賞金ランキング8位（約1600万円）。178㌢、78㌔。

41st フジサンケイ レディス クラシック

橋添 穂（みのり）の春

2度目の切符！姉妹タッグでリベンジ誓う

4姉妹の末っ子

21日に開幕する「フジサンケイレディスクラシック」の主催者推薦選考会（マンデートーナメント）が17日に静岡・川奈ホテルGC富士C（パー71）で行われ、上位11人が本戦の出場権を獲得。プロ3年目の橋添穂（みのり、22）＝国際スポーツ振興協会＝は71で回り、7位で2度目の出場切符をつかんだ。「途中まで3アンダーでプレーしていたのに、上がり3連続ボギー。もう駄目かなと思っていたけど、通過できて本当に運が良かった」と笑顔を見せた。

フジサンケイレディスマンデートーナメント成績		スコア
−6	①下川めぐみ	65
−2	②小竹莉乃	69
−1	③権藤可恋	70
	③宮田成華	70
	③篠崎愛子	70
	③前田陽子	70
0	⑦橋添穂	71
	⑦☆都玲華	71
	⑦小林夢果	71
	⑦☆清本美波	71
	⑦吉野茜	71

＝以上11人が本戦出場＝
【注】☆はアマ

17日のマンデートーナメントでの橋添。本戦でも上位を狙う

3週前のステップアップツアー（下部ツアー）「ラシンク・ニンジニアRKBレディース」で待望の初優勝を挙げたばかり。2000年度生まれの「ミレニアム世代」の一人で、アマゴルフ界では名の知れた〝橋添4姉妹〟の末っ子だ。シニアプロの父・純司さん（73）の指導を受ける姉たちを見て、3歳でクラブを握った。今季はステップアップツアーを主戦場とする中で優勝をつかんだが、慢心はない。「何個も反省点があったので、伸びしろだらけ。満足は全然していません」。レギュラーツアーでの活躍に胸を膨らませる。

昨年大会はウエーティングから繰り上げ出場。第1ラウンドのハーフで2イーグルを奪った爽快な思い出が残る。「その日は結局イーブンでしたけどね」と苦笑いで振り返り、最終結果は通算5オーバーで予選落ちだった。

今大会はちょうど1年ぶりに、シャフトメーカー・USTマミヤのフィッターとして働く三姉の恵さん（26）がキャディーを務める。「このコースは、よく考えながらプレーしないと、すぐに崩れていってしまう。頭を使いながら本戦も頑張りたい」。姉妹タッグで川奈へのリベンジを誓った。（阿部慎）

橋添　穂（はしぞえ・みのり）　2000（平成12）年6月23日生まれ、22歳。甲府市出身。山梨学院高を出て、21年プロテスト合格。これまでレギュラーツアーでは予選通過2度。今季QTランク87位。154㌢、51㌔。

今週のシニアツアー

今季第2戦「ノジマチャンピオンカップ箱根シニア」が20日から2日間、神奈川・箱根CCで行われる。賞金は総額5000万円、優勝1000万円。入場チケットは1000円（税込み、小学生以下と65歳以上は無料）。車でアクセスの場合は、仙石原浄水センターが駐車場。昨年大会は兼本貴司が通算12アンダーで並んだ清水洋一とのプレーオフを制し、シニア初優勝を飾った。

関西上位11組　本戦1回戦進出

「サンケイスポーツダブルスマッチプレー」関西地区の予選5が12日、兵庫・有馬ロイヤルGCロイヤルCで行われ、22チームが参加。18ホールのフォアボール（2人がそれぞれプレーし、少ない方のスコアを採用）ストロークプレーによる上位11組が関西本戦1回戦に進出した。

【上位成績】①長山正、門田亨治73（35・38）＝写真②村田靖司、西山学73（35・38）③荒川憲正、井隆幸73（38・37）④岡林松良太、佐竹康輔74（37・36）⑤山本悦史、長谷川旭75（38・37）⑥大山直也、山本栄治78（38・40）⑦辻正幸、原武78（39・39）⑧山田達也、桑原裕治78（40・38）⑨佐々木良和、小出泰彦79（40・39）⑩大山直政、岡山圭一79（37・42）⑪田畑健一、杉本武士80（40・40）※同スコアの順位は18番からのカウントバック方式で決定。

前週のVギア

KKT杯バンテリンレディス優勝・岩井明愛の使用ギア

▼1W＝ヨネックス・EZONE GT450（ロフト角9度、シャフト＝同・REXIS KAIZA−M、硬度S、長さ45・75インチ）▼3、5W＝同・EZONE GT3D（14・5度）、同・EZONE GT（18度）▼6I＝同・EZONE FS ▼5〜9I、PW＝同・EZONE CB511フォージド ▼ウエッジ＝同・EZONE W501（50、54、58度）▼パター＝テーラーメイドゴルフ・スパイダーX SX32 ▼ボール＝住友ゴム工業・スリクソンZ−STAR XV

◆（ハナサカレディース キャッププレゼント当せん者）京都市・荻野知佳、熊取町・永田貢司（敬称略）

門別11　発走20.00

ホッカイドウ競馬開幕記念スペシャルナイター特別（サラB3C1−1）1200㍍ 1着賞金55万円

枠・馬番	馬名	斤量
1白1	サッピアマーゴ	57
2黒2	ヤマノプリティー	▲51
3赤3	ラテントパワーズ	57
4青4	サクララージャン	57
5黄5	サンエルセントロ	57
6緑6	リュウノエドワード	55
7緑7	メイショウサチダレ	54
7緑8	メイショウウイナセ	55
8桃9	フリーホースパーク	56
8桃10	リスカルダメント	54
8桃11	リンノペルフェット	55

門別12　発走20.40

[illegible]開幕記念特別（サラB3C1−1）1200㍍ 1着賞金55万円

枠・馬番	馬名	斤量
1白1	ジークリンデ	54
2黒2	オーゴンノキズナ	55
3赤3	ラストリンクス	55
4青4	スティールノーヴァ	54
5黄5	キテヤエヒメ	▲56
6緑6	スターオブフェアー	54
7橙7	マナモクプニ	55
7橙8	リパリス	53
8桃9	フェアリーマジック	▲52
8桃10	セシボン	53

⑧リパリス好勝負

（門別12R・本紙の狙い）リパリスは大井でデビューして3勝。8カ月の休み明けだが、13日の能検では余裕のある手応えで1000㍍1分0秒8を計時して1位入線した。53㌔の軽量も後押しして、いきなり好勝負できそうだ。昨年の当地A級戦では非凡なダッシュを生かして好走を重ねてきたマナモクプニが相手。前崩れの展開ならフェアリーマジックの差し脚にも要注意だ。

門別12R 馬連単
⑧↔⑦
⑧↔⑨
⑧—①
⑧—⑤
惑星注意

門別1200㍍　向こう正面の直線が長いぶん、差しも利く。内枠はスタートが切りづらく、出遅れがち。

サンスポ BAT! 競馬　門別　電話投票06#　0570−011−555　ナイター　初日　山下広貴（馬場良）

⑤サン勝ち負け

（門別11R・本紙の狙い）JRAの1勝クラスで複数の入着があるサンエルセントロ。16日に坂路で3ハロン35秒5−1ハロン12秒5の好時計をマークし、初戦から勝ち負けできそうだ。ラテントパワーズはオープン格でも好走歴があり、10カ月ぶりでも侮れない。

門別11R 馬連単
⑤↔③
⑤↔⑦
⑤—②
⑤—④
⑤—⑨
惑星注意

トリプル馬単対象レース 10〜12R　※キャリーオーバーはありません

JRA ネット投票 × 門別競馬

YOUTUBE【公式】ホッカイドウ競馬LIVE「なまちゃき」スタート！
ホッカイドウ競馬 門別競馬場で4/19開幕!!

楽天競馬、JRAネット投票、SPAT4で全レース発売

ホッカイドウ競馬きょう開幕!!

◆タクシー ◆ハイヤー ◆バス ◆トラック etc.
運転手・乗務員の求人募集は反響バツグン!!サンケイスポーツ
求人募集広告の掲載に関するお問い合わせは サンケイスポーツ営業局 ☎03(3275)8859

★公共工事のお仕事です★ 上下水道及び一般土木工事（都・発注）● 現場代理人（月給）45万円 ● 土工さん（日給）14,000円 ㈱伸和建設03（3860）6671

家屋調査補助員急募！【誰でも出来る簡単なお仕事です】固定給＋手当有 日払い可 5,000円〜 ★1R【家電付き】マンション寮有り ★通勤交通費支給 ★面接交通費支給 ★まずはお電話下さい さいたま市 ㈱あんしん 0120(965)900

初めてでもお気軽に《フリーダイヤルで》ご相談下さい 0120-011-341 求人・金融・他 ☆広告のお申込は ㈱あんない社

入社祝金3〜6万円【男女交通誘導・警備】日払有・交費全給 ㈲ASS 03(5375)2155

あなたに合った職探しをバック・アップ!! サンスポ案内