'23シニアプロが教える上達のツボ③

レギュラーツアー通算18勝 43歳で賞金王 シニアツアー2勝

藤田寛之が伝授

ショートパットのカギはスクエアインパクト

ミスを減らせる3ステップ・ドリル

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3回は、レギュラーツアー通算18勝を誇る藤田寛之(53)＝葛城GC＝が登場です。2012年の同ツアー賞金王で、シニアツアーでも昨年の「スターツシニア」など2勝と活躍を続ける名手が、スコアに直結するショートパットを確実に決めるためのドリルを伝授します。

（取材構成・伝昌夫）

①

距離感より方向性

わずか1、2歩ほどのショートパットを外してしまった。そんな経験は誰にでもあると思います。そこで「なぜだ!?」と素振りを繰り返し、ストロークの軌道をチェックする。その気持ちも理解できますが、残念ながらカップインできなかったという問題の解決には結びつきません。

真っすぐ打ち出すために確認しなければならないのは、インパクトの際にパターのフェースの向きがスクエア、つまりボールに対して直角であるかです。ショートパットでは、距離感よりも方向性のミスがカップインできない最大の原因。そこで、ショートパットに強くなる3ステップ・ドリルをお教えします。

★ステップ1 まずは「スクエアインパクト」ができているかのチェックです。写真❶のように、並べた2個のボールを同時に打ってみてください。インパクトでトゥーが先行すればトゥー側のボールが、ヒールが先行すればヒール側のボールが先に強く打ち出されます＝写真❶の①、②。どちらもストローク中にフェースの向きが閉じたり、逆に開いたりしてのインパクトだと、すぐにわかります。この方法で、自分のインパクトの癖を把握しましょう。

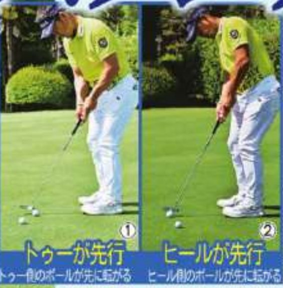
ストローク感養う

★ステップ2 次は「スクエアインパクトでのストローク感」を養うドリルです。パターのフェースをスクエアにして、ボールの真後ろにセットして構えます。そこからバックストロークを取らずに、ヘッドを真っすぐに振り出すのです。

インパクトまでのストロークを真っすぐにしたつもりでも、スクエアなインパクトは確約されません。むしろボールに当たって以降のフェースの向きとストロークをスクエアにする方が、結果として「スクエアインパクト」の確率は高まります。インパクトからフォロースルーにかけて、ストレートな軌道とスクエアフェースで振り抜く感覚を習得してください。

★ステップ3 最後は、スクエアフェースでグリップできている感覚を〝察知する部位〟を決めるドリルです。パターのヘッドは体から最も遠い位置にあるため、ストロークの際、フェースの向きの変化を察知しづらいものです。それを補うために、グリップした際の左手甲や右手のひら、親指の爪の向きなど、〝スクエアフェース感〟を察知しやすい部位を決めてください。そして、その部位の向きを終始変えずにストロークするのです。

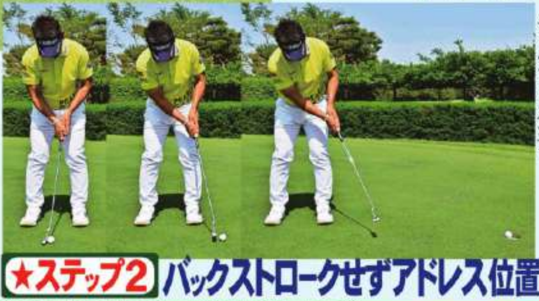
この3ステップ・ドリルを実践して、ショートパットのミスを減らしましょう。



① トゥーが先行 トゥー側のボールが先に転がる

② ヒールが先行 ヒール側のボールが先に転がる

★ステップ1 ボール2個を打ち出し同時に転がればOK



★ステップ2 バックストロークせずアドレス位置から振り出す

★ステップ3 体の部位を〝スクエアセンサー〟に決める

左手甲や右手のひら、親指の爪の向きなど

16日から「スターツシニア」

今週のシニアツアー

今季第3戦「第23回スターツシニア」（サンケイスポーツ後援）が16日（金）から3日間、茨城・スターツ笠間ゴルフ倶楽部で行われる。賞金は総額6000万円、優勝1400万円。当日券は各日共通1000円（税込み、高校生以下は無料）。18日（日）は午後1時から2時30分まで、BSテレ東で生中継を予定。昨年大会は藤田寛之が通算18アンダーで優勝。平塚哲二、P・マークセンら5人が5打差の2位だった。

藤田 寛之（ふじた・ひろゆき） 1969（昭和44）年6月16日生まれ、53歳。福岡県出身。15歳でゴルフを始める。香椎高から専大へ進み、92年10月にプロ転向。レギュラーツアーでは97年「サンントリーオープン」での初優勝など通算18勝。2012年に4勝を挙げ、43歳で賞金王。生涯獲得賞金約15億3835万円（6位）。シニアツアー通算2勝。得意クラブはパター。168センチ、70キロ。

参加者募集

TOMAS CUP第40回全日本サンスポ女子アマゴルフ選手権

渋野、勝、英莉花らも出た!!

9・26東日本予選 10・4西日本予選

現在の女子ツアーを引っ張るトッププロたちもアマチュア時代に熱戦を繰り広げた「TOMAS CUP 第40回全日本サンスポ女子アマゴルフ選手権」のエントリーサイトがオープンしました。

同選手権は1984年に始まり、歴代優勝者に福嶋晃子（第6、7回）、横峯さくら（第19回）、笠りつ子（第20回）、新垣比菜（第31回）らがおり、渋野日向子や勝みなみ、原英莉花らも出場した大会です。

歴代女王に福嶋&さくらら

優勝者には来年の「フジサンケイレディスクラシック」（静岡・川奈ホテルGC富士C）の本戦出場権、3位タイまでには同大会のマンデートーナメント（主催者推薦選考会）出場権が与えられます。全国からアマ選手が集う大会です。ふるってご参加ください。

【問い合わせ】大会事務局メールアドレス t-spo-jigyo2@sankei.co.jp

【日程・会場】
▼東日本予選 9月26日（火）＝群馬・赤城カントリー倶楽部
▼西日本予選 10月4日（水）＝大阪・アートレイクゴルフ倶楽部
▼決勝 10月24日（火）25日（水）＝静岡・静岡カントリー浜岡コース&ホテル・小笠コース
※決勝は2日間36ホール競技

エントリーはこちら➡

昨年大会の表彰式。入谷響（前列左）が頂点に立った

前週のVギア

宮里藍 サントリーレディス優勝・岩井千怜の使用ギア

▼1W＝ヨネックス・EZONE GT425（ロフト角9度、シャフト＝同・レクシス カイザL、硬度S、長さ45・75インチ）▼3W＝同・EZONE GT（15度）▼3UT＝同・EZONE FS（19度）▼6I＝同・EZONE FSアイアン▼5～9I、PW＝同・EZONE CB511フォージド▼ウェッジ＝同・EZONE W501（50、54、58度）▼パター＝キャロウェイゴルフ・オデッセイ ホワイトホットOG#1WCS▼ボール＝住友ゴム工業・スリクソンZ－STAR XV

塚崎、関根組など8組 関東代表決定戦へ

「サンケイスポーツ ダブルスマッチプレー スプリング」関東本戦3回戦が6日、山梨・メイプルポイントGCで開催され、塚崎孝、関根勉組＝写真＝など8組が勝ち、関東代表決定戦に進出した。

【成績】
○山田豊、田中良博組 2&1 ×八木政和、木村清組
○佐居承緒、松永慎一郎組 EVEN ×平山芳明、永田朗二組
○黒瀧公彦、古田壮一郎組 EVEN ×松村道治、竹澤功泰組
○杉中勇太、五十嵐暉組 1UP ×黒澤健一、上野千律美組
○塚崎孝、関根勉組 3&2 ×鈴部雅義、清澤淳組
○太田秀樹、村山浩伸組 6&5 ×篠田裕邦、林久仁彦組
○金田晃三、伊藤邦夫組 4&2 ×秦晴彦、都元鎮介組
○安藤弘、木梨雅夫組 5&4 ×高田弘司、廣田光邦組

【競技方式】2人一組でそれぞれがプレーしていい方のスコアを採用するフォアボール方式のマッチプレーで争う。マッチイーブンのときは最終ホールからさかのぼり、どちらが先にアップしたかで勝敗を決める。

門別

電話投票06# ナイター 2日目 山下 広貴 （馬場[illegible]）

楽天競馬、JRAネット投票、SPAT4で全レース発売

門別11R キンレンカ特別（サラC1－2・C2） 1000m 発走20.00

枠番	馬番	馬名	斤量
1	1	オウケンミッキー	▲51
2	2	メイクザウインド	54
3	3	リンノペルフェット	56
4	4	アテナ	54
5	5	マイバンビーナ	54
6	6	トミケンプロスパ	56
7	7	ラブリプリンチャン	54
7	8	アルバトリア	54
8	9	ピュアカガヤキ	54
8	10	ブルーモンターニュ	▲51
9	11	スズオリーブ	▲51
9	12	ワイルドラヴ	56

レコード 58.4 1着賞金55万円

②メイク4連勝

《門別11R・本紙の狙い》今年3戦3勝と底を見せていないメイクザウインド。前走でB2格を勝っており、ここでは力上位だ。

門別11R 馬連単
②↔⑫
②↔⑦
②—⑥
②—⑧
②—⑪
2着争い

門別12R とままえメロン特別（サラB3～C1－1） 1200m 発走20.40

枠番	馬番	馬名	斤量
1	1	フィティアンガ	55
2	2	ニシノアナ	55
3	3	ヌマ	54
4	4	メイショウイナセ	▲53
5	5	マリノジェノヴァ	54
6	6	リッキオ	57
7	7	フリーホースパーク	57
7	8	エメラルアポロン	56
8	9	ジョルジュ	56
8	10	ラストトレビアン	56
9	11	ジークリンデ	54
9	12	ビクトリーワルツ	▲51

レコード 1.09.4 1着賞金55万円

⑧アポロン好調キープ!!

《門別12R・本紙の狙い》エメラルアポロンは再転入初戦を快勝。昨年の当地所属時と比べて行きっぷりが良化し、2着に3馬身差をつけた内容も評価できる。11日に坂路で3ハロン36秒0－1ハロン11秒8の好時計をマークし、連勝を狙える。

門別12R 馬連単
⑧↔⑥
⑧↔③
⑧—①
⑧—②
⑧—⑦
混戦模様

トリプル馬単対象レース 10～12R

13日門別のトリプル馬単払戻金 【10R】①⑥【11R】②⑦【12R】⑦① 1万4607円（359口・1口10円）＝キャリーオーバーなし

門別競馬初日成績（入場人員450人、売り上げ444,073,400円） [illegible]

[illegible]

ネット投票×門別競馬 JRA

YouTube【公式】ホッカイドウ競馬LIVE「なまちゃき」配信中 ホッカイドウ競馬 門別競馬場で開催!

居心地良い環境・待遇で ★リフレッシュスタート最適です★ 【求】土工さん 11000～ 内金6000 入社祝い金有 千葉・柏 南武 0120(457)222

GOアプリ&東京無線 半年寮費無料 練馬交通 8051118

レジャー 配新 達聞 アルバイト 営業・事務 管清警 理掃備 電建土 気設木 食飲 品食 ハイヤー タクシー サンスポ案内

明日より開催! ★★★★★ナイター★★★★★ 6/15木.16金.17土.18日 開門▶14:30 第1R試走▶15:05 第12R発走▶20:45 川口オートレース CS放送 528ch▶6/15～17→15:00～21:05 6/18→15:00～21:10 ネットバンク投票会員登録はこちら

モーニング7 第9回オッズパーク杯 FII 6/15木 16金 17土 開門時刻10時 入場無料 他場場外発売 大宮けいりん 電話投票25# 第1R発走8:30 SPEEDチャンネル 全日▶690ch(8:00～10:00) ➡ 693ch(10:00～11:30)