スコアメークの鍵を握る練習法!! 目指せ3パット撲滅

距離感をつかむ〝ボウリング〟

ラウンド前に実践!!

山添昌良編

'21シニアプロが教える上達のツボ⑦

日本プロゴルフ協会（ＰＧＡ）の協力でお届けする「シニアプロが教える上達のツボ」。今季の第７回は、シニアツアー通算３勝を誇る山添昌良（53）＝シーミュージックの登場です。スコアメークの鍵を握るパットの練習法を伝授。準備はラウンドスタート前の〝ボウリング〟で始まります。

（取材構成・伝昌夫）

グリーンの速さをチェック

10メートル先の仮想カップに転がす

振り出しと同じヘッドスピードを合わせ

利き腕で振り子のように

グリーンの速さに合致した距離感で「等速ストローク」を

トキで転がす

第一の目的だからです。

次に、右打ちなら右腕（左打ちなら左腕）をやはりパット数を減らすこと。スコアメークに直結します。そのために欠かせないのがスタート前に必ず行っている練習法を紹介します。

練習グリーンに足を運んだら、フラット、上り、下りのラインを探し出します。そしてそれぞれのラインで10メートル先の仮想カップに対し、ボウリングの要領でボールを投げて転がしてみます。オーバーしたりショートしたりしても構いません。その日のグリーンの速さをチェックするのが目的だからです。

次に、再び10メートル先の仮想カップに向かってロングパットを打ちます。そのために欠かせないのがスタート前に必ず行っている練習法を紹介します。

練習グリーンに足を運んだら、フラット、上り、下りのラインを探し出します。そしてそれぞれのラインで10メートル先の仮想カップに対し、ボウリングの要領でボールを投げて転がしてみます。オーバーしたりショートしたりしても構いません。その日のグリーンの速さをチェックするのが目的だからです。

次に、右打ちなら右腕（左打ちなら左腕）をやはりパット数を減らすこと。スコアメークに直結します