

「70 代からのゴルフの楽しみ方」

日本ゴルフ学会関東支部顧問 片山健二

はじめに

トカレゴルフ倶楽部のメンバーの多くは 70 歳前後のシニアゴルファーであると聞いています。人生 100 年時代と言われ、ゴルフ愛好者にとっては「70 代は体力の分かれ目」(飛距離減少)、80 代は「プレイの分かれ目」(コースラウンド不可能)になるようです。

また 70 代の方の中には「未病」(健康と病気の間を交錯、共生する)状態にある方もおられ、それなりにゴルフプレイを楽しんでいます。

もちろん健脚で姿勢を正して、すたすたと歩き、プレイを楽しむ 80 代の方もおられ、我々ゴルファーのあこがれの的であり目標です。

ゴルフはナイスショットが少なくミスをするのが当たり前のスポーツです。そして高齢で持病がある人ほど、疲れると体が思うように動かず、意図しないショットの連発もあります。結果を素直に受け止めてくよくよしないことです。ゴルフは言い訳で始まり、言い訳で終わるスポーツですが、反省しても後悔しないことです。

60 代までの競技志向型のゴルフからエンジョイ・健康ゴルフ志向へとシフトすることが末永くゴルフを愛好することができると言われてはいますが、スコアアップへのこだわりは高齢であろうが誰でも持っているゴルファーの性であり、楽しさの一つです。

また誰よりも飛ばすことがゴルフの醍醐味で魅力の一つですが、今回はあるがままの 70 代の自分の身体能力(飛距離減少)を自覚して、無理なく安全に楽しくプレイするためのコース・マネジメント(コース攻略法)の重要性を認識し、中でも①フェアウェイキープ②ボギーオン③最少パット数について皆さんと共に考えていきましょう。

1. コース・マネジメント(コース攻略法)を考える！(コース・レイアウトの熟知を！)
 - 1) 距離の長いホールでは最初からボギーオン(ダブル・オンも可能)を考える
 - ★ピンポジションからの経路を逆算する(グリーンから T グラウンドまでを概観する)
 - ①傾斜の低い方からカップインするアプローチを考える
 - ②(①のために)グリーンへはピンに対して傾斜の低い方を狙う
 - ③1 打目は OB・ラフ、2 打目もラフ・バンカーは必ず避ける！
2. 飛距離は諦める(余り飛距離を追求しない！)
 - ①無駄な抵抗はよせ！(中村寅吉プロ<1957 年カナダカップ優勝>)
 - ②飛距離が自慢な幼稚園(スコットランドゴルファー達で流行っている戯れ歌)
 - ③方向性を重視したプレイスショット(置きに行くショット)の遂行
3. フェアウェイをキープする
 - ①18 ホールの内 P3を除く 14 ホールで T ショットはフェアウェイキープの努力！

- ②トッププロのフェアウェイキープ率は約 75%
- 4. ボギーオン(パーオンを含む)・2パットを目標にする
 - ①P4 は3オン、P5 は 4 オン、P3 は2オンを目指し、18 ホールを制する努力!
 - ②レイ・アップ(次のショットのために打ちやすいところに置きに行くショット)の遂行
- 5. ショートゲームはスコアメイクの鍵
 - ①アプローチショットはグリーンデルタゾーン(Δ)にオンさせる。
 - ②カップを二等辺三角形Δの頂点と考え、上りのカップインを狙うゾーンにオン
 - ③1ピン(旗竿の長さ)以内にオンさせる。1.5m 以内なら 1パットを狙える
- 6. パッティングはゴルフの中で、もう一つのゲームである(スコットランドの諺)
 - ①スコア(1ラウンド 72)の半分を占めるパット数(36 以内)はスコアメイクの要
 - *パット数 36 から 30 前後になればベスト(ボギーオン 1パットは最高!)
 - ② ラインを読む力とタッチ(強弱)の精度を高める努力を!
 - ③ アプローチパッティングは 1m 以内に寄せる
 - ④ 上りのパッティングは 30cm オーバー、下りはカップ手前に寸止めのタッチで!

★パッティング技量評価テスト(USPGA)

PGA ツアー選手の 1m 距離の平均パット数は 1.04 打、2.5m では 1.50 打
9m では 1.98 打となっています。さて皆様は?

- 7. スコアカードにはゴルモリー(ゴルフ・メモリー)として 3 つの記録の記載を!

トカレ杯は舛本先生の指導の下でドラコン、ニアピンの他に①フェアウェイキープ数
②ボギーオン数③パット数を表彰式の際に自己申告していただき、それぞれ上位の方
を特別賞として表彰しています。ゴルモリーはご自身の PDCA(マネジメントサイクル)の評
価につながります。それぞれ 3 賞に輝く人はほとんどロースコアの成績になっています。

まだ 3 冠王(最多フェアウェイ賞・最多ボギーオン賞・最少パット賞)は誰もいませんが、
皆さんもチャレンジしましょう。

おわりに

シニアは過去の栄光(若い頃良く飛ばした、いいスコア等)を引きずりがちです。今ある
力以上のことに挑戦して大叩きする方を目にします。見栄や恰好を捨ててこそ、現在のあ
るがままの自分のショットが見えてきます。身体に負担の少ないショットが一番です。

また高齢でスコアメイクの上手な方の多くは飛距離にこだわらずに T ショットはいつもフ
ェアウェイをキープする①ブレスショットそして②ショートアプローチと③パット名手
です。これらは高齢者でも反復練習で学習成果が大いに期待できる技術・技能です。

なお「人生の価値は、どれほどの財産を得たかではない。何人のゴルフ仲間を得たか、で
ある。(球聖ボビー・ジョーンズ)」は筆者の好きな名言の一つであり、ゴルフは終生の友と
の出会いの場でもあります。

**あの人とは「もう一度、共に play したいな」といつも言われる紳士・淑女でかつ「ショッ
ト能力」より以上に「ラウンド能力」のあるゴルファーになることを期待しています!**