

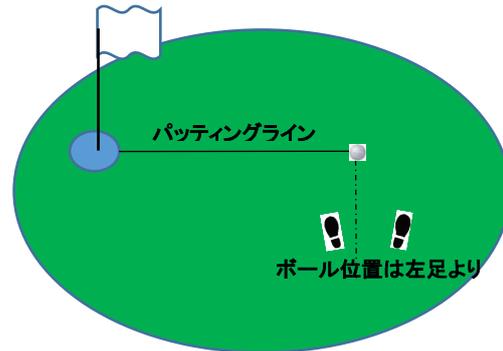
トカレゴルフレッスン会チェック項目(パッティング編)

(2022年10月13日 青梅リバーサイドに於いて)

1. パッティングの基本(構え方、グリップ)

(出展:片山先生「パッティングの基本と方法～」より)

- ・アドレスはスクエアスタンスが基本
- ・スタンス幅は肩幅よりやや狭く、やや左足加重(6:4)
- ・やや左肩を引き上げて構え、ボールは左目の真下に置く
- ・スイングセンターはビハインドザボール
- ・両腕の形は三角形が基本



以下(出展:「練習しなくても10打よくなるアプローチ・パター」より)

- ・左ひじから下の腕がシャフトと一直線
- ・ヘッドが体の真ん中で手はボールの真上(少しハンドファースト)
- ・グリップ(握り方)多種多様
 - ①逆オーバラッピング ②クロスハンド ③クロウグリップ などなど
- ・引っ掛けが多い人はクロスハンドが向いている
- ・フォワードプレスでテイクバックのきっかけをつくる

2. パッティング練習法

(出展:片山先生「パッティングの基本と方法～」より)

1. 右手1本(スピードのコントロールに役立つ)、左手1本(方向性に役立つ)でストロークする。
2. クラブを2本平行にしてヘッドが当たらないようにしてストローク
フェイスの向き(直角)とライン(方向)・ふり幅による距離の確認
3. おはじき(ボールとボールを弾く) ボールの芯をパターフェイスの芯で打ち抜く練習
4. クラスタパッティングドリル
クラスタとはブドウの房のような固まりのことです。距離の違う目標地点にクラスタ送り込んでいくことによって距離感(1m、3m、5m、7m、10m……)を養います。
★「ネバーアップ、ネバーイン」(届かなければ入らない!)で遠近に関係なくカップを43cmオーバーさせる距離感でストロークする。

芝の種類…ベント芝かコーライ芝か(その他ティフトン芝・バミューダ芝等)

- ベント芝はきめが細かく、芝目よりは傾斜の影響を受け、ボールの転がりはスムーズになります。
- コーライ芝は芝目が強く、夏季は転がりが遅く、冬季は芝が枯れて転がりが早くなります。

芝目の向き…芝が順目か逆目か(横目もある)

- 順目は芝が白っぽく見えて転がりが早い、一方逆目は芝が黒ずんで見えて転がりが遅い。