

『パッティングの基本と方法、グリーンを読む技術』

日本ゴルフ学会理事（関東支部顧問） 片山健二

初めに

「グリーンとパットを制する者はゴルフを制す」と言われています。

パッティングは各ホールの上めくり（直径 108mm のホール〈カップ〉にカップインして終了）の場面で、スコアメイクのためには特に重要な技術です。スコアの約 40% はパット数（例えばスコア 70 のプロは 28 パット、100 のアマチュアは 40 パット）で 18 ホールを 36 パット以内でホールアウトすることが重要です。

またパッティングはグリーン面の傾斜や芝目など、グリーンを読む技術とボールを転がす技術の両面と、さらに心理的影響が微妙にからみあい、豪快にボールを飛ばすドライバーショットの楽しさとは全く反対の、繊細緻密な楽しみがあります。

I. パッティングの基本

「パッティングに形なし」と言われ、様々なパッティングスタイルを拝見しますが、パッティングもスイングの一つと考えれば基本スイングに最も近いフォームがパッティングにおいても基本的フォームと言えます。

1. アドレスはスクエアスタンスが基本

- ① 肩・両肘・腰もスタンスの線も特に両目を結ぶ線（Eye-Line）を目標線と平行（パラレル）に構える。パターフェイスは目標線に直角

〈オープンスタンスやクローズスタンスは応用的なスタンス〉

- ② スタンス幅は肩幅よりやや狭く、左足加重 6 ・右足加重 4 の配分にして、やや左肩を引き上げて構え、ボールは左目の真下に置き、スイングセンターはビハインドザボールです。

2. グリップもスクエアグリップが基本

3. 両腕のかたちは「三角形」スタイルが基本

両肘のかたちはショットのスイングのように両肘を伸ばした「三角形」スタイルを基本
〈長尺パターの使用や両肘を曲げた「五角形」スタイルは応用形〉

4. 振り子（Pendulum）スイングが基本

- ① パッティングも振り子の原理によるスイングです。
- ② 振り子はある一点を支点にして一定のテンポで往復運動を行います。
- ③ 振り子のテンポは 1 分間に 34 往復〈ドライバーは 29 往復〉です。ショートパットやロングパットもこのテンポを変えないでストロークします。
- ④ テンポが一定ならば距離は振り子の大きさに比例します
- ⑤ バックスイングとフォロースイングの振幅が同じ（1 : 1）

★距離のコントロールはストロークの強弱（インパクトの強さ）よりもストロークの大小に

よるほうがずっと容易です。加速→惰性→減速の3つのボールスピードのイメージを！

II. パッティングの方法

1. 振り子の支点をスイングセンター（頸椎）に置く「ショルダー式」が基本

- ①振り子の支点は頸椎に置き、手首を固定して、肩とクラブヘッドを連動させます。
左肩が主体的に動くので「ショルダー式」と呼ばれます。
ロングパットではわずかながらウエイトシフトを行います。

2. フォローアップパッティング（バックスイングの2倍のフォローをとる）

上級者（プロ）が実施している「バックスイングとフォワードの時間を同じにし、インパクトで加速させる」方法、芝目に左右されにくい、順回転の効果が期待される。

3. カンがあるリスト式（振り子の支点をグリップエンドに置く方法）

振り子の支点をグリップエンドに置き、肩を固定して手首を動かす「リスト式」はショートパットの方向性には効果がありますが、距離のコントロールはかなりの習熟度を要するので、基本形とはいえず応用形として考えるべきでしょう。

4. アーム式（エルボー式）

肘を左右にスライドさせる「アーム式」は振り子運動とは言えず、不確実性が多い

5. 攻撃的なタップ式（ヒットの強弱で距離を調節する方法）

振幅の大きさでなく、ヒットの強弱で行う方法を「タップ式」と言います。
タップ式は方向性重視。ボールをピシッと打ちフォローは取りません。打ち終わった後も顔はそのまま、カップインの音を左耳で聞く。コーライ芝のグリーンに向いている。

III. 距離感の練習法

当日の朝、グリーンコンディション（グリーンの速さや硬さ、刈り高の掲示）を確認して練習グリーンへ向かいましょう！

なお一般的なゴルフ場のグリーンの速さ（スピード）は普通9フィート前後、（9.5フィート以上は早い、7.5以下は遅い）、硬さ（コンパクション）は11~12 kg/cm²（22~23mm）コンパクションの数値が大きいほどグリーンは硬くなります。

まずパターでフルショットした時の距離（20~30m）を確かめておく。（迷惑注意）

★パッティングの練習法は様々あります。いくつか紹介します。

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のように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。

振り子スイング（1：1）とフォローアップスイング（1：2）で実践してください。

例えば振り子スイング（1：1）の場合

1mのパット：両足の内側の範囲内、3mのパット：右足前から左足前

5mのパット：右足からボール1個分から左足の外側

7mのパット：右足から靴1足分から左足外側靴1足分

★「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。

参考)【アメリカの実際のコース、18ホールでの実験】距離：4m、約8cm曲がるラインを設定、ボールのスピードをコントロールする装置を利用

1. カップにやっと到着するパットのカップインの確率→8%
2. カップを13cmオーバーするパット→25%
3. カップを26cmオーバーするパット→50%
4. カップを38～51cmオーバーするパット→68%
5. カップを51cm以上オーバーするパットでは、スピードが速くなるほどカップインの確率が悪くなる。

★ボールを目で追うと頭が動き、体が流れる、フォローまで顔を上げないことが原則であるが、距離が長くなるほど上体が起きてくる。

☆日本ゴルフ学会関東支部会員の鈴木タケルプロと一川大輔氏の著書（2018）「世界のスポーツ科学が証明するゴルフ新上達法則」(株)実業之日本社はパッティングのノウハウを根拠に基づき分かりやすく解説しています。参考までに第2章の目次を紹介します。あなたのパッティングのモヤモヤ感を解消する！かも知れません。

第2章ゴルフ界にはびこる思い込みをくつがえすパッティングのエビデンスとその活用法

1. インパクトのはやる気持ちを抑える振り子のイメージ
2. J.スペースのようにボールではなくカップを見て打つほうが入る？
3. ストローク中、頭のパターヘッドと反対方向に動いている
4. 「入れごろはずしごろ」はアマなら1.5m、それ以上は外すほうが多い
5. 43cmオーバーというベストの距離感に加え「限度は90cm」も念頭に
6. 真っすぐ構えることも大事だが、狙いどおりに打ち出すことがより重要
7. ショートパットがカップに届かない原因は「緊張」
8. アンカリング的に動く部分を減らすとプレッシャーに強くなる
9. 反省しすぎると自信レベルが低下し、次の失敗を招いてしまう

IV. グリーンを読む練習法…仮想のホールをどこに想定するかが「読みの技術」

“パッティンググリーンには魔物が住んでいる“といわれるように、ゴルフの妙味の半分はパッティンググリーンにあるとも言えます。パッティングも、ただ実在するホールに向かってストロークすればよいといった単純なものではなく、次のようなグリーン

上の条件を読み取る力が必要で、そのための知識や技術が要求されます。

- ① 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、ボールの転がりはずーずになります。
 - コーライ芝は芝目が強く、夏季は転がり遅く、冬季は芝が枯れて転がり早くなります。
- ② 芝の長さ…グリーンの刈り高
 - 通常は5mm程度ですが、トーナメントでは3~4mmに刈り込んで速いグリーンにして、プレーヤーに繊細な技術を要求します。
- ③ 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早い、一方逆目は芝が黒ずんで見えて転がり遅い。
- ④ 芝の乾湿…芝が乾いているか湿っているか
 - 湿ったグリーンは遅く、乾いたグリーンは早くなります。
- ⑤ グリーンの傾斜と度合い
 - 上り傾斜（転がり遅い）と下り傾斜（転がり早い）

上記のような条件を考慮しながら、「仮想ホール」をどこに想定するかが「読み」の技術、その仮想ホールに向かって正しい方向と距離を合わせて打つのがストロークの技術で、この2つを合わせてパッティングの技術といえるのです。

★パッティングラインを読み終えるまでの手順

- ① まずパッティンググリーンに上がる前の段階で、グリーン全体の形状の確認
- ② 次にグリーン面の中で一番高い箇所をチェックし、自分のボールが下り傾斜か、上り傾斜かあるいは平坦のところにあるかを確認
- ③ パッティングのラインを決めるのは雨や風の影響を除けば①傾斜②芝目③グリーンの速さです。最も影響を与えるのが傾斜
- ④ パッティングラインはボール→カップの前方・後方、左側・右側から確認しますが、傾斜の場合のラインの最終確認は下から、また谷側から見るほうが全体像がつかみやすい。（要領よく行い、遅延プレイで迷惑をかけないように！）
- ⑤ ブ레이크ポイント（曲がりの頂点）や仮想カップを想定し、それに向かって距離と方向を合わせる。→パターフェイスの向きを確認して、ストローク開始！

参考・引用）小林正義・片山健二（1988）「基本レッスンゴルフ」大修館書店

小林正義・片山健二（1996）「ゴルフ指導教本」大修館書店

終わりに

パッティングは他のショットよりも心理的影響（メンタルプレッシャー）を大きく受けることが知られています。プレッシャーの最大原因は自信のなさからくる不安です。十分な練習の裏づけによる自信と必ず入れるという気迫をもってパッティングを行ってください！