



# 練習場でのナイスショットが、何故、ゴルフ場で再現できないのか？



本連載では、ビジネスマンが得意の「マネジメント的思考」でスコアアップを効果的に図ることを主テーマとしています。では一番の素朴な疑問である、「練習場でのナイスショットが何故ゴルフ場で再現できないか」を真剣に考えられたことはありますか？

練習方法の主なマネジメント的なテーマは以下の5項目です

- ①より実践的な練習であること
- ②着実にスコアアップに繋がることを納得できる練習方法であること
- ③身体にやさしく、怪我をしない練習であること
- ④練習コストも極力抑えられること
- ⑤練習時間を最小限にすること

上記条件を設定した場合の、実践練習方法は以下ですのでご参考にしてください。

①→実践的ですので、逆転の発想で、コースで実践していることを練習場で再現します。一打一打のショットの前にゴルフ場でのプレショットルーティーンの再現をします。

②→スコアアップに繋がる為には、ラウンド時の再現を練習場で実行することが必要。従って、最初の一打はドライバ

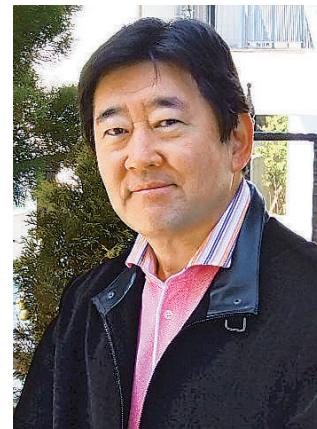
ーです。しかも最初の一打が一番重要です。正に朝一のショットだからです。次はFWもしくはUT。その次は、5番アイアン～9番アイアン、最後にウエッジ系ですね。次回ラウンドのコースを知っているのであれば、一打ずつ、イメージしながら、ラウンドをするのも効果的です(勿論パター以外)。

③→固いマット上でのダウブローのアイアンショットで、腱鞘炎&腰痛になりやすいです。又、ドライバーを多く練習すると、やはり腰痛になりやすいです。最近は頸椎ヘルニアもPC使用で多いので、首にも負担の無いスイングを心掛ける必要があります。

④→打球数を少なくする必要があります。通常100打でラウンドする人は、パターが約40%、ドライバーは15%、ウエッジが20%程度です。その他のクラブは、25%程度です。そうすると、練習場では、ウエッジ20球、ドライバー15球となり、その他のクラブで25球となり、全体で60球です。その60球を90分程度で練習するのが理想的でしょう！当然素振りやプレショットルーティーンもしっかり実践してください(3回の素振りで1回のショットが基準です)。

⑤→ショット練習は、原則月1回として、もっと練習しなければならないのは、パット&アプローチショットです。スコア全体の約40%はパットが占めています。ウエッジは20%以上のウエイトです。合計で60%以上です！パット練習は、実際のグリーンや家内で練習するのが良いでしょう。ラウンド時はスタート前後の20分程度、家では毎日10球～20球程度でできれば効果的です。私は、2か月に1回程度は、ホームコースに行き、パットとアプローチ練習のみをしています。アプローチは3時間、パットは2時間程度でしょうか。ホームコースを持っておられるメンバーの方は、一度はアプローチ&パターのための練習に行かれては如何でしょうか？ドライバーもパターも一打の重みは同じなので。

結論：練習場のショットをゴルフ場で再現する為には練習方法に実践的な工夫が必要です。加えて、効率的、効果的、経済的、健康面の各テーマにも取り組む必要があります。練習場の一打の重みをゴルフ場での一打の重みに近づけてください。同じ重みになれば、再現性も上がり、練習効果も上がると思います。



村瀬雅宣

(むらせ・まさのぶ)

1977年一橋大学卒。同年4月東京海上火災保険入社。92年同新潟南支社長、2004年福岡久留米支社長、08年日鉄保険サービス出向。

現在は日鉄住金保険サービス 企業リスクコンサルティング部長

ゴルフキャリア (ハンディキャップ: JGA 3.0)

一橋大学体育会ゴルフ部キャプテン。東京海上火災保険ゴルフ部キャプテン。全国社会人企業対抗戦代表選手(約10年間)。全三菱ゴルフクラブ常任理事。首都大学東京ゴルフマネジメント講座講師。ゴルフレッスンコミック(コーキューシュッセ)連載中。メンタルトレーナー。一橋大学体育会ゴルフ部コーチ

http://www.nobugolf.com