

INSTRUCTION

HOW TO USE

正しい位置に SET されたリストリクターに当たる事無く、正確に目標方向に打ち出す反復練習をベースとします。

正確なアドレス、一球ごとに実際のパットと同様に、真剣・集中をもつての練習のみが、効果をもたらします。

・低い位置でのインパクト、つまり "アドレスの再現" を強く意識して下さい。☞ Web

・パターのロフト・ライ角をいかし、ボールの正しい打点をヒットし、順回転の転がりを得て下さい。☞ Web

本グリーンでなくともパッティングマット・絨毯 等、平坦な状態にて行います。

Cup-in は不要

基本練習

Dorill 1 : 1mの距離 (1m ≒ 39.37inch ≒ ユーティリティの全長が目安)

1mの距離にペットボトル(マーク/目印)を置き、正確に当てる練習(アドレスの再現/方向性)

Dorill 2 : 2mの距離

2mの距離にペットボトルを置き、当てる練習(ロフトを活かした順回転/低いフォロー/方向性)

Dorill 3 : LONG PUTT の感覚で打つ、大きなストロークの練習。

室内等の距離のない場所では 2m 位の距離にクッション等を置き、転がりを止める事で行います。距離が長い分、ストローク等の動作が大きくなりますが、自身のリズムを崩さずにコンスタントにストロークを再現するドリル。

[Dorill 1 は 5 回以上、Dorill 2 は 3 回以上、連続しての成功が目安です。]

方向性、集中力、アライメント等を含め自身のパットの適性をチェックし、距離感等へのステージへ

At the Green

スタート前の練習グリーンでのチェックはいかに有効か

スタート前の練習グリーンでは、これからプレーするグリーンの感触をつかむだけではなく "あなた自身の調子" メンタルを考慮した "調整" が根本にある。要は、調子がいい・悪い という事は、前日までの練習で積み上げてきた自身のパッティング スキルを実際のグリーンで発揮できるか? にあることを思い出さなければならない。リストリクターのドリルによるスタート前練習での効果は絶大で、正確にラインへ打ち出すスキルへの確認・自信がスタートホールからの迷いのないパットを可能にする。

Check!

SUCCEED in PUTTING

A・狙ったラインにアドレスが正確にとれているかチェックする。

(パッティングマットのラインやガイド棒等を利用 / グリップ・ポストチャー・アライメントのチェック)

B・インパクトゾーン (ボールの前後 10cm 位) のパターヘッドの軌道が、ストレートである事に強い意識を。

(ヘッドの軌道を出る限りストレートの状態に維持し、より正確な方向性を得る)

C・パターソールがグリーン面に触れるような低い位置でのインパクトを意識する。

(手首の角度が変わる様なアッパーブローになる打ち方は、低い位置でのインパクトを得ずらい)

D・Low & Forward

(低く前へ)フォローに対する意識。

**実践技能 心理
判断 決断 実行**

グリーンは非一様、全てをよむ事はできない!

正確にラインへ打ち出せるというスキルへの自信が不可欠であり、リストリクターによる成功体験の積み重ねがそれを可能にする。

"失敗したパット" の極端な結果、その嫌な印象は強調され、失敗はやダ! という意識が "集中" に変わる。

パットは確率 = 迷いなく決めたラインへ打ち出す = 積み重ねた成功体験 = "成功するパット"

なんとしても入れる! は NG。ただ、ただ、入るように打つ事に集中!

PUTTING-BASIC #2

スイートスポットには許容あり・打ち出し方向には許容なし?

例えば 1.5m のパットでターゲットラインに対し打ち出す角度が 3° ずれたら、ボールはカップインしません。(約 7.5cm のずれ) 時計の文字盤の 1 分間の目盛りの角度が 6° なので、インパクトでのボールへの入力方向には厳しい精度が要求されます。これが 3m となれば 2° のずれでもカップインしない。つまり、1° 以下 (1 分間の目盛りの 1/6) の精度でのコントロールが求められ、これを "打ち出し方向には許容なし" として、ターゲットラインへ正確に向かうインパクトの確率を高めるドリルが "成功するパット" の修得への最重要事項に掲げた理由となっています。

(数値、計算等は概ねの値)