

# 平井流 3パット撲滅虎の巻

その壱 グリーン上でイメージラインを創る練習方法  
その弐 ラインに対してのストローク方法  
その参 距離感(タッチ)を合わせる為のストローク方法

## その壱 グリーン上でイメージラインを創る練習方法

- I. 5m(5歩分)の距離を取る。
  - II. 5mの位置にボールマーカー(ティ)を1本置く。
  - III. 1本目から順にボールマーカー(ティ)を均等に並べイメージラインを描く。  
すると写真Aのようなイメージラインが出来上がります。
- ※ 写真Bはラインを見やすくしたものです。



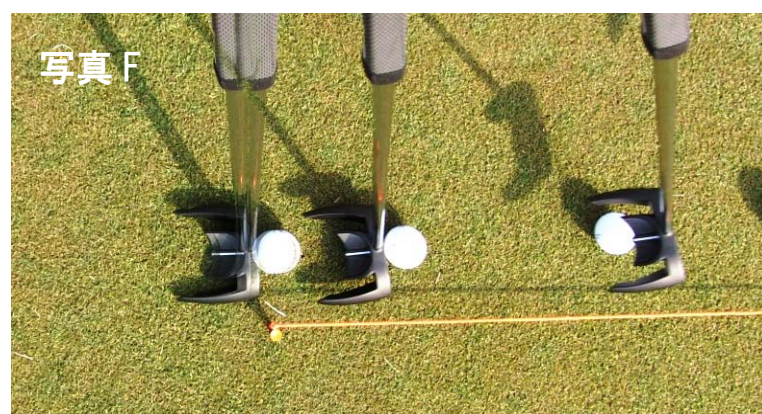
## その弐 ラインに対してのストローク練習方法

- I. アドレスを取る時は、ラインに対してボールのセット方法を変えながら行う。 ※ 写真Cと写真D参照
- II. ストロークを行う時は、目標にフェース面をスクエアに合わせ、テークバックの1.5倍の大きさのフォローを意識する。
- III. 右に曲がるライン(写真C)では、インパクトからフォローにかけてフェース面を変えずにヘッドの先端(トゥ)をイメージラインと平行移動する動きを意識し覚える。
- IV. 左に曲がるライン(写真D)では、インパクトからフォローにかけてフェース面を変えずにヘッドの根本(ヒール)をイメージラインと平行移動する動きを意識し覚える。
- V. フィニッシュの位置で確実に静止状態になり、フェース面の向きが変わっていないか、先端(トゥ)または根本(ヒール)がイメージラインと平行移動できたかの確認を行う。



## その参 距離感(タッチ)を合わせる為のストローク方法

- I. イメージラインに対してフェース面を垂直に合わせたアドレスが完成した後は、アドレスの状態のままテークバックを取らずにフォローを取り、『ボールを押し』感覚でストロークを行い、『距離が合うストロークスピード』を覚える。(写真F)  
注:『ボールを押し』感覚でストロークを行う際も、フェース面の向きが変わらず、『ラインに対してのストローク』を意識する。
- II. 『距離が合うスピード』を覚えた後は、通常のストロークでも同じスピードでストロークできるか確認をする。



## ※『距離が合うスピード』での注意事項

- ・テークバックからフィニッシュまでクラブヘッドのスピードは、一定した同じスピードを意識したストロークを行う事。
- ・インパクトからフォローのクラブヘッドのスピードとボールスピードは同じスピードになるストロークスピードを意識する事。(写真F)
- ・テークバックの1.5倍のフォローを意識し、フィニッシュで静止する事。(写真E)

## 平井流 グリーン上でのラインの読み方

グリーン上でラインを読む時、『ボールの後方』と『カップの後方』の2つのパターンでラインをイメージし、1カップ右とか2カップ左といった単純な方法を取り入れたケースをよく見かけます。このようなライン創りも「難しく考えすぎない」という利点もあり悪い方法ではないと思いますが、ラインをしっかりとイメージできない為、アドレスを取った時に読んだラインより『右を向いてしまっているのではないか』『左を向いているのではないか』などアドレスを疑いストロークミスを起こしてしまい、ラインを読んだ行動を台無しにしてしまったという経験はないでしょうか？

こういった経験がある方は、ストロークのミスではなく『正しくラインが読めていない』と思ひましょう。下記の内容はそういう経験がある方に是非お勧めします。ただし、ラインを読む際の注意事項は、しっかり守りましょう。

### 注意事項

- ・時間を掛けすぎないようにする。
- ・同伴競技者のラインを無理に跨いだり、アドレス中に動いたり、ライン上に立ったりしないようにする。
- ・自分自身の影の傾きなどにも注意し、余裕をもってラインを読めるようにする事。
- ★ 自分のラインを読むことに集中しすぎて、同伴競技者に迷惑をかけないようにしましょう。

### ライン読みの方



#### 傾斜を見る範囲

- ・ボールとカップを結んだ後方線上に立ち、左図のようなひし形(通称:ダイヤモンド)をイメージし、そのダイヤモンドの中の傾斜を見るようにする。
- ※野球で言うと、ボールの位置をホームベースとし、カップの位置をセカンドベースとする。右側がファーストベース、左側がサードベースと考える。



#### ボールの後方(ホームベース側)から見る

- ・ホーム側とセカンド側を比べるとセカンド側に向かって登っていることが分かります。
- ・ファースト側とサード側の高さはそれほど感じません。この時点で『登りのライン』であることが分かります

ラインを確認できた事

(ボールの位置から)『登りのライン』 + 『曲がらないライン』



#### ファーストベース側から見る

- ・ホーム側とセカンド側を比べると、カップが高くなっていることが分かります。
- ・ファースト側とサード側見ると、サード側に向かって登っていることが分かります。

ラインを確認できた事

(ボールの位置から)『登りのライン』 + 『右に曲がるライン』



#### カップ側(セカンドベース)から見る

- ・セカンド側とホーム側を比べるとホーム側へ下っていることが分かります。
- ・サード側とファースト側を比べるとサード側が高い位置にあることが分かります。

ラインを確認できた事

(ボールの位置から)『登りのライン』 + 『右に曲がるライン』



#### サードベース側から見る

- ・ホーム側とセカンド側を比べると、サードとファーストを結んだ直線からセカンド側にかけて下っていることが分かります。
- ・ファースト側とサード側を比べると、ファースト側の下っていることが分かります。

ラインを確認できた事

(ボールの位置から)『中間地点から下り』 + 『右に曲がるライン』

### ラインのまとめ

ボールの後方	『登りのライン』+『曲がらないライン』
ファースト側	『登りのライン』+『右に曲がるライン』
セカンド側	『登りのライン』+『右に曲がるライン』
サード側	『中間地点から下り』+『右に曲がるライン』

### ラインの答え

打ち出しは『登りの真直ぐ』で、中間地点から『右に曲がり始める』、『右に曲がり始めたら下っていく』ライン。よって、登りだからと言って強く打ちすぎないように注意し、大きく曲がるイメージラインを持つ！