



ゴルフライブ
Golf Live



ゼロから解説!
10打縮めるパターの打ち方

Copyright(c) Golf Live.All rights reserved.

【動画で解説】ゼロから解説！10打縮める パターの打ち方



プロゴルファー兼レッスンプロ

小原 大二郎

「パターは全ショットの半分を占める」

ゴルフにおけるパターは、スコアを決める重要なものです。パターだけでスコアの半分を決めてしまっている、と言っても過言ではありませんね。

逆に言えば、パターさえ上達してしまえば、初心者も上級者も関係なく、簡単に10打はスコアを縮められると思いませんか？

今まで100切りに苦労していたあなたでも、パターを上達することができれば、今までよりも簡単にスコアメイクして、目標スコア、ベストスコアの達成をすることができるようになるでしょう。

この記事では、あなたのパッティングを1から作るための基礎から、パッティングのミスの改善、パターでのグリーン上の動き方まで解説致します。

目次

1. 3ステップで覚えるパターの基本的な打ち方・構え方
 - 1.1. パターの構え方
 - 1.2. パターの打ち方
 - 1.3. グリーンの読み方

 2. パターの距離感を合わせる方法・トレーニング
 - 2.1. カップを見たまま打つ練習ドリル
 - 2.2. わざとオーバー&ショートさせる練習

 3. ショートパット・ロングパットの上達のポイント
 - 3.1. ショートパットの上達のポイント
 - 3.2. ロングパットの上達のポイント

 - 4.1. ミス別パター上達法
 - 4.2. パターで引っ掛けのミスをしてしまう方へ
 - 4.3. パターで右へのミスをしてしまう方へ
 - 4.4. イップスに悩んでいる方へ
5. プロのお手本パターストローク

- 6. 自宅でも出来るパター練習法
 - 6.1. 自宅で出来る、パター上達法「ショルダーストロークを覚える」
 - 6.2. 方向性を確認するための練習を行う
- 7. パターを外してもめげない！パット後の考え方
 - 7.1. 自分の身体を叩く
 - 7.2. 指を鳴らす
 - 7.3. プレーを客観的に見つめる

まとめ

1. パターの基本的な打ち方・構え方

1.1. パターの構え方

まずは、基本的なゴルフの構えからご紹介します。

パターの構えはグリップ、前傾角度、ボールの位置、重心の4つのポイントが重要です。動画で解説していきます。



下の URL をクリックすると動画が再生されます。

<https://www.youtube.com/watch?v=37VTdIMYHSY>

グリップのポイント

左手の人差し指を出し、その中に右手4本の指を全部入れて握り、その上から左手人差し指を押さえるように握る



- 。 パターグリップの表側の平らなところに左手と右手の親指が一直線になるようにグリップする



- 。 人差し指は出さずに引っ込める



前傾角度のポイント

- かがんだ時に地面の面と顔の面が平行になるように構える



ボールの位置のポイント

- 。 左目の下にボールを置く



- 。 自分の体からパターヘッド 2 個分離れたところにボールを置く



重心のポイント

- 。 重心は左右均一、拇指球と言われる、指の少し前に重心を掛けましょう



1.2. パターの打ち方

パターを安定して打つためのポイントは全部で2つあります。



下の URL をクリックすると動画が再生されます。

<https://www.youtube.com/watch?v=nx08titC0nY>

下半身を安定させる

下半身をしっかり固定して、打った後も腰を動かさないということを意識してショットするようにして下さい。



手首を固定させる

手首だけを使ったスイングは距離感もフェースの向きも安定しません。構えた時の手の形、手首の角度を変えないようにしましょう。

しっかりと肩を上下に動かす（ショルダーストローク）を行うことで手首を使わずにショットすることができます。また、グリップは10本の指をそれぞれ同じくらいの強さで握るようにしましょう。スイング中に強さが変わらないようにしてください。

目線は動かさない

パターは結果がどうしても気になるので、ボールを見つめたら、目がクラブヘッドを追いかけない、眼球を動かさないようにストロークをして下さい。

この下半身の安定、手首の固定、目線の動き3つのポイントを意識してストロークすることで、初心者から上級者まで安定したパッティングを手に入れることができます。

ここは最も重要なパターの形なので、必ずチェックするようにしてください。

1.3. 正確なグリーンの読み方

パッティングを成功させるための、正確なグリーンの読み方には、3つのポイントがあります。

グリーン全体の傾斜を見る

まずは全体の傾斜をなんとなく見て、グリーンの全体像を把握しましょう。グリーンから少し離れることで、正確に傾斜を判断することができます。

グリーンに近寄りすぎると、全体の傾斜が見えづらくなるため、少し離れてまずは全体像を把握することが必要です。

低いほうから傾斜を見る



ボールとカップからカップへのラインを見るとき、必ず傾斜の低い方からラインを読むようにして下さい。

人間の目の構造上、高い地点から、低い地点を見ると、斜面の距離が短く感じる錯覚が起こります。斜面を見るときは、低い地点からラインを読むように心がけてください。

下り傾斜のパットが難しいのは、距離感がわかりづらいことと、オーバーするとボールが止まらなくなる2点にあります。同じく左右の曲がり傾斜を読むときも、低い方からラインを読むようにして下さい。

グリーンの傾斜を読むことは、ボールをカップに沈めるために非常に重要ですグリーンを読み間違えてしまっは、うまくボールをカップインさせることはできません。

どのようにグリーンを読めばいいか知っておくことで、ボールの転がりを予測して、カップインの可能性を高めることができるでしょう。

2. パターの距離感を合わせる方法・トレーニング

パッティングの距離感を合わせるために、強さで距離感を合わせるのか、手を振る大きさを距離感を合わせるのか、非常にむずかしく感じた事はありませんか？

距離感を体に覚えさせるためにも、これからレッスンするドリルを実践して、距離感の出し方をつかみましょう。

自分が想像した通りの距離感でボールを打てることがカップインの可能性を高めるために重要です。

2.1. カップを見たまま打つ練習ドリル

この練習では、カップを見たままストロークすることで、距離に集中してボールを打つことで距離感を養うことができます。

- ①距離は約 5m の距離から始める
- ②カップまたは、物を置いて練習を行います。
- ③ラインに対してフェースを向ける
- ④狙っているところに向いていると判断したらカップを見る
- ⑤ターゲットを見たままストロークする。

2.2. わざとオーバー&ショートさせる練習

距離感が合わない方は、オーバー、ショートのどちらかに偏っています。
だからこそ、練習の時にわざとオーバー、ショートさせることで、適切なタッチが出来るようになります。

オーバーの練習

- ①最初の1球目はわざと大きくオーバーします。
- ②2球目、3球目は対象物（カップ）にもっと近づくように打ちます。

ショートの練習

- ①最初の1球目はわざと大きくショートします。
- ②2球目、3球目は対象物（カップ）にもっと近づくように打ちます。

3. ショートパット・ロングパットの練習

ショートパットを沈められるかどうかでスコアに最も直結することになります。初心者、上級者関係なく非常に重要です。

また、ロングパットも練習不足になりがちのため、本番で大きくショートしてしまうこともあるでしょう。

そこで、こちらのポイントに絞ってショートパット・ロングパットを練習する際に絞って練習するようにしてください。

3.1. ショートパットの練習とポイント

短いパターでも曲がる可能性がある

短い距離のパターであっても、どちらに曲がるのか必ず読んでから打つようにしてください。

例えば、パットを外してしまった後でも、パットの転がりを最後まで見届けて、グリーンの転がりを判断するようにして下さい。必ず次のショットの参考になる転がりをするはずです。

また、同伴プレーヤーのパッティングも注目することで、あなたのパッティングの参考になりますので、見るようにしておいて下さい。

必ずクラブフェースをターゲットへ向ける

①スパットを見つける

スパットとは、目印のことです。狙っているラインに大して、ボールの先、約10～20センチくらいの芝生の先の模様、ゴミ、樹の枝などを目標にして、そこに正確に構え

て打つことです。

目標を見つけることで、よりまっすぐボールを打ち出しやすくなります。

②ボールの線をターゲットへ向ける

ラインが入っているボールを使うか、ボールにラインをマジックペンで記入するなどして、グリーンにボールを置くときにカップへ向けてこの線に向けてボールをセットして打つことで、ボールをターゲットへ真っ直ぐ打ちやすくなるでしょう。

ヘッドアップを避ける

ボールが入るのか、入らないのかが気になり過ぎて、頭が目標方向へずれてしまう方が多くいらっしゃいます。すると、ストローク自体も安定しません。

そのために重要なのが、眼球の動きです。眼球を動かさないようにして、ボールを打ちぬくようにしてください。ボールがカップに入ったかどうか、耳で聞くようにすることで、カップインの確立が上がるでしょう。

3.2. ロングパットの練習とポイント

ロングパットを3球練習する

例えば、20mのロングパットなどを、もし打たなくてはいけなくなった時慌ててしまって、3パットを打ってしまう人も多いことでしょう。

ロングパットの場合、ショートパットに比べて練習量が足りない為に上手く打てないケースが非常に多いです。

そのため、スタート前に3球でもいいので練習しておく、実際のプレー時に役立つでしょう。

重要なのは、寄せるイメージを持つことと、ショートパットを同じくライン読みをしっかり行うことです。

4. ミス別パター上達法

4.1. パターで引っ掛けのミスをしてしまう方へ

パッティングしたとき、左へのミスが「引っ掛け」と呼ばれるミスです。パターで引っ掛けてしまう人の原因は主に手首を使ってしまうことが原因です。

ポイントハンドアップ1

手元をハンドアップと言って、手元を体から離して構えることで、手首を使いづらいストロークを作ることが出来ます。手首を使いすぎる自覚がある方は試して下さい。

ポイントハンドアップ2 カップイン音を耳で聞く

ヘッドアップすることで、右肩が動くために引っ掛けてしまうことがあります。パターのストローク中に大きく体が動くとショットがぶれてしまうので、左耳でカップにボールが入る音を聞くイメージでボールを打ちましょう。自然と頭が残り、ヘッドアップ防止につながります。

4.2. パターで右へのミスをしてしまう方へ

パターを真っ直ぐ引いて、真っ直ぐ打とうとする方に多いミスです。ヘッドがフォロースルーで持ち上がり、パターの先端に当たることで右へ行ってしまう。

打ち込むイメージ

打ち込むイメージで打つと改善されます。フェースが開くことで、右へ行ってしまうので、ボールの少し先を打つイメージでストロークすると、打ち込み、フェースが閉じるイメージになります。

片手で打つ練習

グリップが緩んで、ボールに当たり負けしている方もいらっしゃいます。片手でパッティングをする練習を行って、グリップが緩まずにインパクトする練習をしてください。

4.3. パターでイップスに悩んでいる方へ

イップスを解消させる方法は、普段と違うことを実践することです。イップスの原因は、多くが「考えすぎ」です。こうしなきゃ、ああしなきゃを意識しすぎることと、今までの失敗体験のフラッシュバックによって起こると言われています。

パターのトゥ側でわざとショットしてみる

いつもと違う芯ではなく、トゥでしっかり打つ練習をしてみてください。しっかり持って集中しなければ打てないはずです。

カップを見ながらストロークする

カップを見ながら、ストロークして下さい。視覚的なことのイメージを変えてみないとうまくいかないので、何かチャレンジしてみてください。

5. プロのお手本パターストローク動画

5.1. 小原大二郎のお手本パターストローク動画



下の URL をクリックすると動画が再生されます。

<https://www.youtube.com/watch?v=bVDPpSXpjkQ>

5.2. タイガー・ウッズプロのパターstroーク動画



下の URL をクリックすると動画が再生されます。

<https://www.youtube.com/watch?v=z1EquiXQtaw>

6. 自宅で出来るパター練習法

6.1. ショルダーストロークを覚える

自宅の練習マットでは、条件が異なるため、正しい距離感を得るといことは難しいかもしれませんが、正しいストロークを覚えることで、実際のゴルフ場でも正しいストロークで距離感を出すことが出来るでしょう。



下の URL をクリックすると動画が再生されます。

<https://www.youtube.com/watch?v=x1ZfGzWbiYk>

6.2. 方向性を確認するための練習を行う

その他、パターの打ち出し方向が合っているかを確認することができる練習器具が多数販売されていますので、そちらをつかって、打ち出し方向がぶれていないかを確認してみてください。その際にヘッドアップしないように常に気をつけて練習しましょう。



e-Putt Gate | ゴルフライブ

7. パターを外してもめげない！パット後の考え方

感情のコントロールはゴルフでスコアをまとめるために重要ですよ。

パターは、特にスコアに直結するため、メンタルが大きく影響して、ストレスの原因になることもあります。

そんなパター後の考え方を3つ紹介します。

7.1. 自分の身体を叩く

「パターを外した」、「上手く行かなかった」そんなときに試して欲しいのが、自分の身体を叩くことです。

軽くで結構です。イライラを貯めるところ、開放することができます。これで気分を変えることができます。次のホールにミスを持ち越さないでプレーすることが可能です。プロのプレーを見ているも見ることができる動作です。

7.2. 指を鳴らす

指をパチンと鳴らすことで、パッティングのミスを切り替えることが可能です。この動作もゴルフのテレビ中継で実践する選手がいるのですが、パターの気持ちを切り替えるのに大事なテクニックになります。是非やってみてください。

7.3. プレーを客観的に見つめる

プレイに集中するほど、その場の感情が出てしまいます。そんな時は、自分のプレーや、感情を客観的に見つめることで、冷静にプレーすることができます。

「今自分はミスして怒っているな」「左に行ったな」「右に行ったな」「ショートした」「オーバーした」「スリーパットした」と言った、状況を感じることで、感情を上手く処理して、次のプレーに移ることが出来ます。

まとめ

パッティングの精度はスコアに直結します。

その分、あなたが一打でも無駄なパットを減らす事ができれば、すぐにあなたのスコアに跳ね返ってくるでしょう。

地味な練習と吐き捨てることは簡単ですが、まずはパターを握って、ストロークの練習をすることが肝心です。

紹介した練習に取り組んで、パターから安定したゴルフを作って行って下さい。