

# ショートゲームの練習プラン

## パッティングドリル

### ショートパットフェースコントロール

- ・ 2メートルのパットをカップの真ん中に向けてアドレスをした状態から、カップの左端、カップの右端、カップの真ん中に向けて打つ
- ・ 真ん中に向けて構えて、真ん中に打つ
- ・ フェースを開いた状態で構えて、真ん中に向かって打つ
- ・ フェースを閉じた状態で構えて、真ん中に向かって打つ
- ・ 構えのフェースの開き具合や閉じ具合を微妙に変化させながら打つ

### ショートパットスピードコントロール

- ・ 2メートルのパットをカップの真ん中に向けてアドレスをした状態から、カップの左端、カップの右端、カップの真ん中に向けて打つ
- ・ 真ん中に向けて構えて、真ん中に打つ
- ・ フェースを開いた状態で構えて、真ん中に向かって打つ
- ・ フェースを閉じた状態で構えて、真ん中に向かって打つ
- ・ 2メートルのパットで、3球を順番に、1球は速いテンポで、1球は普通の速さで、1球は遅いテンポで打つ。
- ・ 3つのテンポで順番に打つ。同じテンポが2回連続しないように。

### ロングパット 手首を使う/使わない

- ・ 10ヤードくらいのパットを以下の打ち方で打ってみる
  - Putt 1 = 普通に
  - Putt 2 = 手首の動きを多めに使う
  - Putt 3 = 手首の動きを抑え、肩の動きで打つ
  - Putt 4 = グリップをできるだけ強く握って打つ
  - Putt 5 = グリップをできるだけ緩く握って打つ
  - 繰り返し、2回ずつくらい練習してみる
- ・ 半径1メートルくらいに何回入ったかを計ってみる
- ・ ゴルフ場に着いたらできるだけ毎回プレー前にやってみる

### 色々なテンポで打ってみる

- ・ 5メートル、8メートル、10メートルから普通に打ってみる
- ・ メトロノームを40BMPにセットして打ってみる
- ・ メトロノームを80BMPにセットして打ってみる
- ・ 自分のテンポにメトロノームをセットして打ってみる
- ・ どのテンポが1メートル以内に打てる確率が高いかを計ってみる

# チップングドリル

## Face Strike

- ・ まずは普通に10、20、30ヤードを打ってみる
- ・ 3球ずつ、それぞれの距離を、トゥ側ヒール側センターで打ってみる
- ・ 2,3メートルにどれくらい寄るかを計ってみる

## Ground Strike

- ・ 普通チップショットを10、20、30ヤード打ってみる
- ・ 3球ずつ、地面への当たり方を意識しながら打ってみる
  - できるだけクリーンに
  - 2、3センチ手前から滑らせてみる
  - もう少し手前から滑らせてみる
- ・ この9球を、20ヤードくらいで打ってみる
- ・ 1.5メートル以内にいくつ寄ったかを計ってみる

## Chipping Technique change 打ち方を変えてみる

- ・ 10球を、20、30ヤードで打ってみる
  - Chip 1 = 普通に
  - Chip 2 = 手首の動きだけで打ってみる
  - Chip 3 = 手首をできるだけ固めて打つ
  - Chip 4 = グリップをできるだけ強く握って打つ
  - Chip 5 = グリップをできるだけ緩く握って打つ
  - 10球繰り返してみる
- ・ 1.5メートル以内にどれだけ入ったかを計ってみる

## Chipping trajectory 高さを変えてみる

- ・ 10、20、30ヤードを普通に打ってみる
- ・ 普通の高さで打った後、高めの球、低めの球、を意識して打ってみる
- ・ 3種類の高さをランダムに打つ。同じ高さを2回繰り返さないように。
- ・ 同じ高さで3球ずつ順に打ってみる
- ・ 普通の高さで20ヤードを10球打ってみる
- ・ 1.5メートル以内にいくつ入ったかを計ってみる

# ピッチングドリル

## Face Strike

- ・ 普段のピッチショットを、40、60、80ヤード打ってみる
- ・ それぞれの距離を3球ずつ、トウ側ヒール側センターで打ってみる
- ・ 9球打ったら、最後の10球目を普段のショットで60ヤード打ってみる
- ・ これを数回繰り返し、5メートル以内に何回入ったかを計ってみる

## Pitching trajectory 高さを変えてみる

- ・ 普段のピッチショットで、40、60、80ヤードを打ってみる
- ・ 普段の高さ、高めの球、低めの球でそれぞれの距離を打ってみる
- ・ 同じ高さのショットを2回繰り返さないように
- ・ 色々な高さの球で、3種類の距離を10球ずつくらい打ってみる
- ・ 普段の高さで40ヤードを打ってみて、5メートル以内にいくつ入ったかを計ってみる

## Divot Depth 地面への当たり方を変えてみる

- ・ 普段のピッチショットで、40、60、80ヤードを打ってみる
- ・ やや深め、やや浅め、クリーンヒット、を意識しながらそれぞれ打ってみる
- ・ 同じような当たり方を2回繰り返さないように
- ・ それぞれの距離で、3種類の当たり方を10球ずつ打ってみる
- ・ 普段の当たり方で40ヤードを打ってみて、5メートル以内にいくつ入ったかを計ってみる

## Pitching Tempo テンポを変えてみる

- ・ 普段のピッチショットで、40、60、80ヤードを打ってみる
- ・ メトロノームを40BMPにセットして打ってみる
- ・ メトロノームを80BMPにセットして打ってみる
- ・ 自分のテンポにメトロノームをセットして打ってみる
- ・ 10球を自分のテンポで40ヤードを打ってみて、5メートル以内にいくつ入ったかを計ってみる

## Pitching varying start position スイングのスタートの位置を変えてみる

- ・ 普段のピッチショットで、40、60、80ヤードを打ってみる
- ・ 普段のアドレスのクラブ位置、10センチほど浮かせた位置、10センチほどボールの後方の位置、それぞれの位置からスタートして打ってみる
- ・ 同じ位置から繰り返し打たないように10球ほど打ってみる
- ・ 普段の位置から40ヤードを打ってみて、5メートル以内にいくつ入ったかを計ってみる

# バンカードリル

## Ground Strike ボールへの距離

- ・ 普段のバンカーショットを打ってみる
- ・ そして、以下のように打ってみる
  - ボールのすぐく近い位置にクラブを入れて3球
  - ボールからかなり離れた位置にクラブを入れて3球
  - その中間くらいの位置にクラブを入れて3球

## Divot Depth ディボットの深さ

- ・ 普段のバンカーショットを打ってみる
- ・ そして、以下のように打ってみる
  - ボールのすぐく深い位置にクラブを入れて3球
  - ボールへすぐく浅くクラブを入れて3球
  - その中間くらいの深さにクラブを入れて3球

## Ground Strike バリエーションを加えて練習

- ・ 普段のバンカーショットを打ってみる
- ・ そして、以下のように打ってみる
  - スタンスの中央にボールを置いて (深さ3種類)
  - ボールをスタンスの前方に置いて (深さ3種類)
  - ボールをスタンスの後方に置いて (深さ3種類)