

FPGM 技術編 vol.1



ショット力 養成講座

※本ページは、有料プログラムの内容です。

このPDFをファイルを含め一般の方には非公開の内容になります。ご購入者様のみ印刷してご使用いただけます。

有料オンライン講座をお申込みされた方以外の閲覧、およびWebサイト、ブログ、メルマガの文章、音声、動画全ての無断転載を固く禁じます。

最初に重要なことをお伝えします。

まさか、こんな遠回りなこと 考えていませんか？

- ・ボールをまっすぐ飛ばせば上手くなる？
- ・毎回パーオン（あるいはボギーオン）したい。
- ・パット数を減らすことが重要だと考えている
(特に90切り、80切りを目指している人)

もちろん、これらは「一般的には上達するために重要な目標」だと考えられています。

ただ、これらは同時に**非現実的な目標設定**でもあります...

プロゴルファーの事実

2016年 シーズン終了時点

男子のみデータあり

ティーショットがフェアウェイに残っている確率

(≒狙ったところに飛んで行っている確率)

フェアウェイキープ率 1位	稲森 佑貴選手	71.66%
同50位	P・マークセン選手	54.76%
同100位	額賀 辰徳選手	42.53%

女子のデータはありませんが、男子のトッププロであっても、
フェアウェイキープ率はだいたい毎年70%前後です。

そして、50位を過ぎる頃には50%を割ってしまいます。

続いて、グリーンに乗せる確率（パーオン率）

パーオン率（2016年シーズン終了時のデータ）

男子1位 川村 昌弘選手 68.87%

同 50位 河井 博太選手 62.37%

同 100位 平本 穂 選手 53.01%

女子1位 イ・ボミ選手 74.4694%

同 50位 斉藤 愛璃選手 63.3634%

同 90位 高木 萌衣選手 49.0240%

（女子は90位までしかデータ掲載されていませんでした）

他にもいろいろな部門があるので、

興味がある方はWebで男子は「JGTO 部門別データ」、女子は「LPGA 記録」と検索
すると各種統計データが出てきます。

つまり、何が言いたいかというと...

現実的な話

トッププロであっても「まっすぐボールが飛んでいるわけではない」し
決して確率も100%や90%ではないということです。

むしろ、想像以上に低いと感じる方もいると思います。

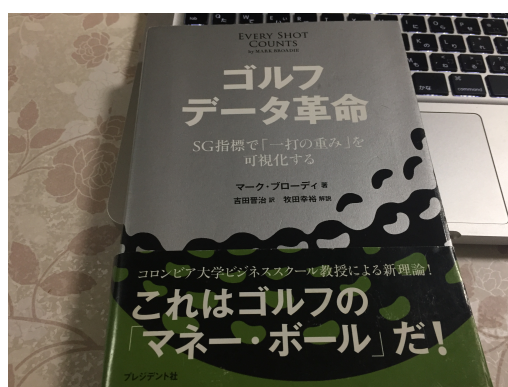
パッティングのデータ

他にも2014年に出版された、ゴルフ界の衝撃を与えたある一冊の本から引用したいと思います。正直、一般受けはあまりしなかったのですが... (雑誌を除いて) ゴルフに関して、100冊以上読んだ本の中でトップ10に入る名著だと思っています。

(難易度がかなり高い本ですが、パープレーを目指すレベルの方ならおすすめです)

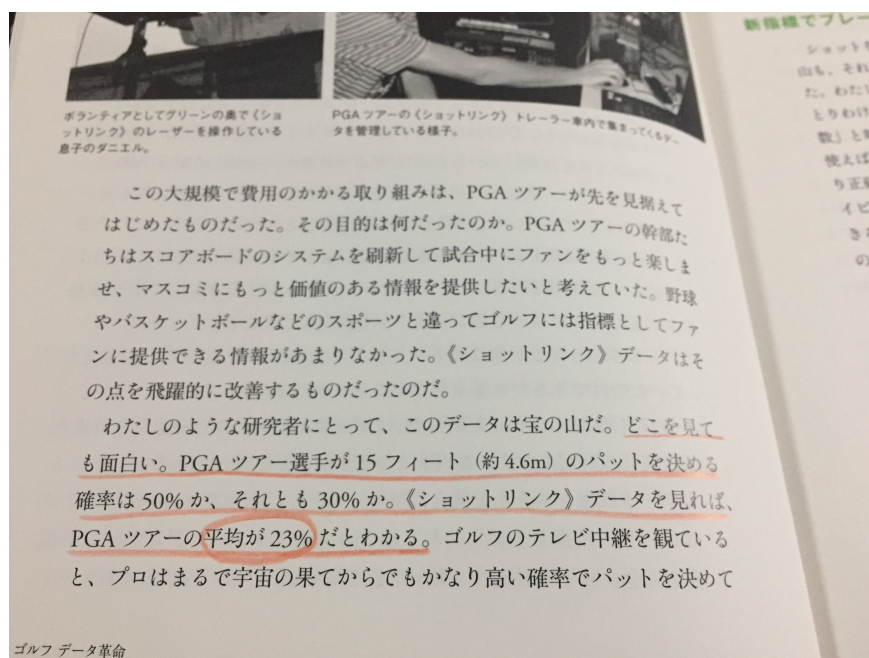
ゴルフ・データ革命 2014

マーク・ブローディ著 吉田晋治 株式会社プレジデント社



この本の中で、全レベルの人に役に立つ情報は...

例えば、



この中にあるPGAツアーとは2016年現在、松山英樹選手と石川遼選手が賛成しているアメリカの世界最高峰のゴルフツアートーナメントのことで、そのデータです。

入れごろ外し頃...??

よく、2mくらいの距離を「入れごろ外しごろ」だという人がいますが・・・

とんでもない間違いです！かなり謙虚さが無い発言です...

写真をご覧くださいてわかるように、

(人間の域を超えているようなスーパープレーが飛び出す

USPGAツアーの平均でわずか

4.6mの入る確率が たった... **23%** (なのです)

テレビを見すぎな日本人ゴルファー

いやいや、**もっとパット入っている確率高いでしょう??**と感じる方は当然いらっしゃると思います。

例えば、僕は日本プロゴルフ協会（PGA）の会員ですが、会員番号は7000番台です。(他にもプロを名乗るいろいろなゴルフの団体がありますが)

PGA会員の中には、活動休止されている方もいらっしゃるのですが、

試合に出られるのは、日照時間の長い季節でその中で大体140人くらいです。

(秋のシーズンはもっと少ないですよ...)

それだけの人数いるプロゴルファーの中の

「その週、最高に調子が良い選手」

=上位いる選手

=テレビに映る選手

→つまり、「ほぼ無意識にこの**超上澄みの部分をみて**」

自分がパットが下手だと思い込んでしまっている可能性があります。

パット数の正しい数え方

よく、ラウンドで40パットだったとか、36パットだったという話を仲間内でされることがあるかと思います。

パットに関しては、例えば日本プロゴルフ協会の教科書と呼ばれるテキストにも「**名手と呼ばれる人であっても（打ち方、持ち方は）千差万別です**」と書かれています。

世の中にこんなファジーな教科書はないと思うのですが...

実際、僕もパットについては

「技術50%」と「自信50%」だと考えています。

ショット以上にパットには「**神の領域（自分では全てをコントロールすることができない部分）が存在している**」と「**入らない日もある**」

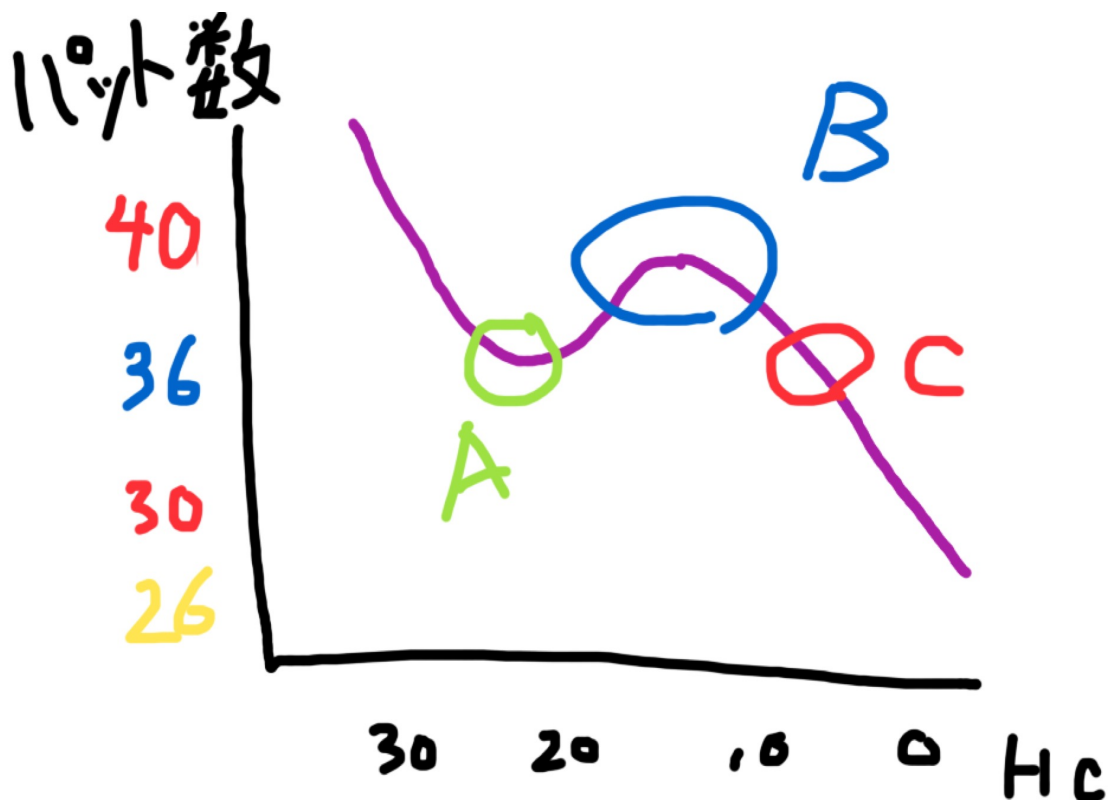
あなたが思っている以上に

多くのプロゴルファーが、そう割り切って感じているはずですよ。

パット数の推移

手書きのグラフですが、1ラウンドでのパット数を図解しました
(縦軸がパット数、横軸がハンディキャップ=少ないほど上手)

多くの人がたどる傾向とは...



パット数は初心者の頃には興味をほとんど持ちません
(ショットが当たるかどうか、精一杯だからです...)

100切りを始めることになると...

「パット数が40だとか、せめて36を切りたいという話が出てきます」

(グラフでいう**緑丸のフェーズA**)

しかし、78-90くらいのスコアになると

「以前よりパット数が多くなり、下手になったのではないか？」と感じる傾向があります(青丸のフェーズB)

その理由は、

以前よりもショットの精度が上がったおかげで少ない数でグリーンに乗せることができる(パーオンが増える)

そのため、アプローチを打つ機会が必然的に減り、ファーストパットの距離が遠くなる。3パット以上が増える。

なので、正しい解釈は

「パットが下手になったのではなく、ショットの精度が上がった」と良くなった方を見る必要があります。(※)

その後、「真の意味でパットの重要性を感じ」

パットの練習を始めることで、

パットは初めから持っている感覚や才能ではなく

「単純に練習量と比例する」とわかるころに75-72以下のスコアが出せるようになります。(赤丸のフェーズC)

実は、

「パット数はそもそも、このように数えてもあまり意味がありません」

プロの場合のパット数の数え方（上手さの指標）は、

「平均パット」というランキングが参考になります。

（パーオンしたホールのみを対象として、1ホールあたりの平均パット数）

2016年男子ツアー 平均パット数

1位	池田 勇太選手	1.7249
2位	片岡 大育選手	1.7270
3位	谷原 秀人選手	1.7309
50位	S・ストレンジ選手	1.7942
100位	K・T・ゴン選手	1.8566

平均パットと「平均ストローク（スコア）」と

「賞金ランキング」には相関関係があります。

理由：基本的にショットでバーディは取れないから

（パー5での2オンを除く）

ツアーデータをご覧いただいでわかるように、
プロは1 / 1000単位でしのぎを削っています。

なので、アプローチした回数を考慮しない

パット数の結果（40が多すぎた...36だからまあまあとか）で
一喜一憂するのは「ノージャッジメントゴルフ」のルールに反します。

もし、こだわるのなら、パット数のスコアではなく、

F5○（フックラインの5mが入った）

S1.5×（スライスラインの1.5mを外した）

というように具体的な内容をスコアカードに書いておき、
苦手と感じる距離やラインを練習した方が効果が出ます。

パット数だけの分析は、分析になっていないので、

「狙ったラインにしっかりと打てたか」

「距離感は合っていたか」

という点に注意して、練習していくことが、

パットの名手になるための近道です。

(※) p.8 「パットが下手になったのではなく、ショットの精度が上がった」と良くなった方を見る必要があります。(※)の補足解説

=====

コラム：

メンタルコーチング

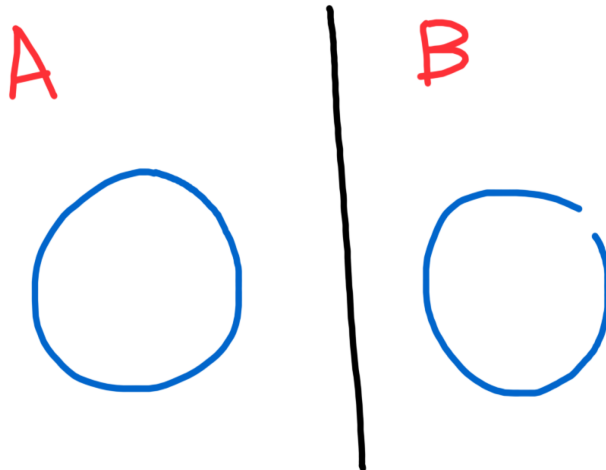
ミスを取り返したくなる「完璧思考」とゴルフに適した「十分思考」の違い

=====

下のAとBの図を見てください。

そして、いまからお伝えする言葉を「必ず図を見ながら音読してください」

※iPadアプリ「ホワイトボード」



※iPadアプリ「ホワイトボード」

音読していただく言葉は

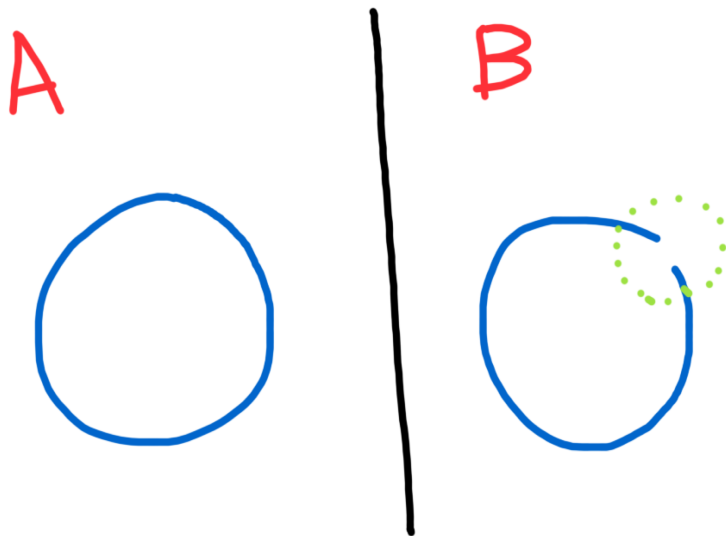
『AもBも円である』

さて、あなたはこの時、どのように感じましたか??

(どう感じたか、味わってから次のページを読んでください)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

※iPadアプリ「ホワイトボード」



※iPadアプリ「ホワイトボード」

『（手書きが下手すぎて...）AもBも円にみえない』という意見やあるいは、
Bの右上の「欠けているところに」どうしても目が行く方は要注意です。完璧主義過ぎてゴルフが苦しくなります。

先ほどまで確率やデータの話を出してきたのですが、

ゴルフは「結果として数字や確率が出ているだけで」

ゴルフコースにおいて、全てを完璧にしようとすればするほど
痛い目にあいます。

(ただし、逆に練習では100%うまくいくことを目指すことが重要で
す...多くの方が練習が曖昧で、本番が完璧を求めすぎです)

プロでもフェアウェイキープは完璧にできてはいません。

存在しない事実(妄想)ではなく、
現実的なショット力アップとは...??

「まっすぐ遠くへ飛ばすことだけを目的にする」のではなく

(1) 「狙った方向に打ち出し、狙った方向にコントロールする
(場合によっては曲げる)」

(2) 「狙った場所に止める確率を上げる」

そして、不要な打数やOBを減らすために

(3) 「狙っていない方向に飛ばさない技術」を高める

以上の3点を高めることを

FPGMショット力養成講座ではお伝えしていきます。

Vol.1 まとめ

・ショット力が高いとは、多くの人が誤解している

「遠くへ」「まっすぐ」飛ばすことではなく・・・

FPGMでは、以下のように具体的に定義します。

「狙った方向に打ち出すこと（球筋をコントロールすること）」

「狙った場所に止めること（ショット、アプローチ、パット）」

「狙っていない方向に飛ばさない技術を高めること」

この状態になると...

結果的にスコアが良くなりますし、

他の人から見て「まっすぐ」「綺麗に」飛んでいるように見えることでしょう。

(Vol.1は以上です)