
Golfers 5 Stage Secrets

Goo プロジェクト

小原大二郎

■ なぜあなたは上達できないのか？

ーゴルファーの5つのステージ

「何年間も続けているのに上手くならない」
「自分なりにいいと思う方法は全部やってきた」
「ゴルフの才能がないのではないか…？」

このようにおっしゃる方がとても多いです。今では私もプロとして活動していますが、18歳からゴルフを始めて苦労しましたので、あなたの気持ちはとてもよくわかります。

これらの悩みの原因は、一体何なのでしょう？

この原因として、私は「**二つのミスマッチ**」があると考えています。それは「**練習法のミスマッチ**」「**言葉のミスマッチ**」この二つです。

順を追って説明しますね。まず一つ目の「練習法のミスマッチ」。よく雑誌で「最新のスイング理論」「プロゴルファーの練習法」など、さまざまなものが紹介されていますが、こうした練習のほとんどはアマチュアには無用の練習法であることをご存知でしょうか？

雑誌やテレビなどのメディアは、素人には到底不可能な、やっても意味のない練習とわかつて取り上げられていることが多いのです。メディアとしては、ウケのいいセンセーショナルな内容を取り上げたいため、アマチュアに必要な練習・スイングとの間にギャップができていくというわけですね。

しかし、そのような練習を行ったところで、あなたのゴルフは上手くなるのでしょうか？

もう一つの「言葉のミスマッチ」ですが、たとえばあなたは「伸張反射」と言われて、その言葉や感覚を理解できるのでしょうか？

これはあくまで一例ですが、**ゴルフには感覚的な言葉が数多く存在します。その言葉の多くが「わかったつもり」の感覚であることが多いのです。**そのような言葉で説明されたところで、あなたのゴルフは変わるのでしょうか？

この二つのミスマッチが、ゴルフ業界やゴルフ理論でまかり通っているために、レベルに合わない練習をして、思うように上達しないという現実があるのです。

ゴルフの上達のためには、レベルに応じた練習を行い、レベルに応じた体感覚を覚えていく必要があります。そうすることであなたのゴルフはグングン上達していくのですが、そのために私は以下の5つのステージ分けを行っています。

ステージ1	スコア	～120
ステージ2	スコア	120～100
ステージ3	スコア	100～90
ステージ4	スコア	90～80
ステージ5	スコア	80～

それぞれの段階でどんな問題があるのか、次のレベルに行くために必要なことは何か、以下に説明を加えていきましょう。

■ 各ステージで出やすいミスーショット編

まず、それぞれのステージにおいて出やすいショットのミスというのがあります。今まで多くの生徒さんをレッスンで見っていますが、ほぼだいたい当てはまっています。

120スコア以上の**ステージ1**の人は「**まともにボールが当たらない**」「**自分の動きがどうなっているかの感覚がない**」ということがほとんどです。長いクラブに関して言うと「**チョロ**」が出ることが多い。1mとか5mとかほんのチョットしか飛ばないこともあります。

ステージ2になってきて、いよいよ100を切れるか切れないかという人、100切りを目指している人であればチョロは出なくなります、ライナーで飛んでいってしまう、いわゆる「**トップボール**」が多くなります。

これはドライバーからフェアウェイウッド、アイアン、アプローチまで共通しています。グリーン目の前まで来て、残り目の前グリーン20～30yのところではポンとトップしてグリーンを出てしまい奥のバンカーに入ったり、奥の山のほうに入ったり池に入ったりするという事もあるでしょう。

ステージ3の段階になってくると、今度はダフったり、トップしたりすることは比較的少なくなるものの、主に**フックやスライスなどの曲がりに悩み出す時期**です。また、トップの数はかなり減って、**少しずつダフったりするボールが増えていく時期**でもあります。

今まではいかに当てるかということを考えていたところから、このステージ3ぐらいになると、ボールの当りは少しずつ安定してきます。今までチョロやトップなどが多かったのがなくなってちゃんと当たるようにはなりますが、今度はボールが曲がりだすので、**いかに曲がりを抑えるか、スイングのメカニズム的なところをしっかりと追及していく必要が出てくる時期**です。いかにボールをコントロールするかが中心になってくる「ボールコントロールの第一歩」といったところでしょう。

そのためにも**ビジネスゾーンのフェースの向きはどうあるべきか**といったことをここで**再確認することが必要になってきます**。たとえば本来はスイングの位置を12時にすべきところを10時にしていたり、11時にすべきところが違っていたりなど、ちょっとしたズレが大きいずれになっていってしまうからです。ここでもう一度、スイングのガイドラインに沿って再確認をしておかないと、ちゃんと当たるけどいつも曲がってしまう、というところから抜け出せなくなってしまいます。

そもそも曲がりが出てしまうというのは、クラブのポジションニングの問題ですので、フェースの向き、シャフトの向き、そういったものを正しくおさらいしましょう。また逆に、正しいスイング、スクエアスタンスだけを練習するのではなくて、**曲げ方を同時に覚えていく時期**でもあります。意図的にボールをコントロールする、インテンショナルドロウ、インテンショナルスライスなどと言いますが、自分の意志で自分のボールをコントロールする練習をしましょう。

ステージ4になってくると、ダフったりトップしたりすることがなくなってきます。**たまにダフることはありますが、トップはほとんどなくなります**。ミスの種類としては**フックしたりスライスしたりの曲がる**ことが中心です。

このステージになると、当たりもほぼ安定してきて、自分の意志である程度右に曲げたり左に曲げたり、ボールコントロールも少しできるようになってきます。ですがその精度があまりないため、**ステージ4からステージ5のシングルプレイヤーというステージに入っていくには、ボールの曲がり幅、ボールの高さ、そういったものを3段階から5段階の幅の中で精度高くコントロールできるようになることが必要**です。

■ ステージでのゴルファーのスイング感覚

ゴルフが上達するにあたって、自分のスイングをどう感じているのか、どう知覚しているのか？ これはとても大切な要素です。

自分のスイングをどう感じるかということなのですが、ハッキリ申し上げて、**ステージ1のスコア120以上の人というのは、どうやって振っているのかという感覚はほとんどありません。**ただクラブという棒を振り回して、当たるか当たらないかというところのレベルですので、握り方もいつも安定しないし、スタンスの幅も安定しない。ボールの位置なども安定しません。さらにはそのスイングが自分でどのようになっているのかもほとんど分かっていないような状態ですので、いつも毎回違うような感じになっているはずですし、それを修正しようというところにも行きません。

ステージ2になってくると、握り方、スタンス、ボールの位置などは安定してきますが、**まだ自分のスイングの体の感覚を感じる部分と感じない部分があります。**体の感覚が多少あるので、それを頼りに「ああしよう、こうしよう」という気持ちが出てくるもの、**実際に自分がどうなっているのかというころまでは感じ切れていないのが、100～120ぐらいの方の特徴です。**

ステージ3の段階では、**自分がやろうとしていること、と、自分が今実際にどうなったかというのが、少しずつ感じられるようになる時期**です。どうすべきかということもわかってくるし、どうなっているのかということも少しずつ感じられてきます。

ステージ4のレベルになってくると、どうすべきかということ、ゴルフの正しい理論というの、ほとんど大筋のところまで理解が深まってきています。**自分が今どうなっているのか、今の自分を受けて、どのようにすればいいのかについても、自分自身でフィードバックすることができるレベル**です。

ステージ5になってくると、自分がどうなっているのか、自分がどうすべきかということもほぼ100%分かっていますし、**ワンショットワンショットごとに、自分が今ああなった、どうなった、その原因が何だったのかということがわかってきます。**なぜミスが出たのかということも、だいたいわかるレベルです。

本当にそれがきちっと分かるというのは、トッププロレベルのハイレベルなことですので、完璧にはわからないのですが「今こうなったからフックしたのかな、ダフったのかな」ということが感覚としてだいたい分かる、というレベルを目指しましょう。つまり、**ミスを**

した時に「こういうミスが出たときにはこうやれば直せるな、修正できるな」というところまで自分で対応可能なのがステージ5ということですね。

■ グリーン周りのレベル別ミスショット

グリーン周りのアプローチショットに関しては、**ステージ1**でのレベルでは、**いろいろなクラブを使い分けるという段階ではない**ですし、アプローチにもバリエーションがありません。そのため、とにかく一つのクラブで打っていくのがベストだと思います。まずはとにかく、一つのクラブで打っていく、ちゃんと当たれるようにするというのが大事です。

しかし、コースのグリーン周りというのは傾斜があったりして、芝生の長さもいろいろ違いますよね。たとえ同じ距離であっても、その場面場面、芝生の長さや傾斜によって、構え方や振るイメージ、振る強さというものを変えていかないとはいけません。

ステージ1のゴルファーにはそれがなかなかわからないので、アプローチショットの失敗が多くなります。当たり前ですが、何も分からないから失敗してしまうというわけです。まずは**状況によってショットを変えなければならないことを覚えましょう、というのがステージ1の段階**です。

次の**ステージ2**になってくると「ああ、こういう左足下がりのときはこういう風に構えないといけないんだったな」というのが分かってくる**段階**です。ですが、こう構えないといけないのは分かっているのだけど、なかなかそういう風に構えて打つのがなかなか難しい、やっているつもりでも、なかなかできていない、時には全く逆のことをやっていることも**あるというのがステージ2の段階**です。ショットのバリエーションとして増えているけど、実際に出来ていないということですね。

それが意識的にできるようになると次の**ステージ3**の段階です。このレベルになると、少しずつクラブの選択肢も増えてきて、ステージ1ではピッチングウェッジ一本でやっていたアプローチが、**アプローチウェッジ、サンドウェッジの使い分けの必要も徐々に理解**できてきて、それに**トライをして成功率も少しずつ上がってきている段階**です。

ステージ3に入ってくると、場面場面によってのクラブ選択だけではなく、**正しいアドレスの取り方、ボールの位置を変えるなどがだんだん的確になってきます**。一方、100を切れないステージ2の方は、アプローチでの正しい構え方を少しずつ覚えているが、それができない。これがステージ2と3を大きく分けているといっているでしょう。

ステージ4の段階に入ると、**ボールポジション、重心の位置、振るスイングイメージ、クラブ変更する点**などはスムーズにできて、さらに精度も高まってきます。アプローチのバリエーションも3よりもはるかに増えてきて、トラブルショットにも対応できるようになってきます。

■ ステージ別・グリーン上でのパット

当たり前ですが、グリーン上ではパット数をいかに減らすかというのが大事ですが、そのためにまず必要なのがグリーンを読むということです。

グリーンを読むという部分で言うと、**ステージ1の人はほぼ全くグリーンが読めていません**。上りか下りか、左に傾いているのか右に傾いているのか。もちろんよほど大きい傾斜ならわかると思いますが、**少しの小さい傾斜だと、なかなか体で感じられていない、それと同時に距離感もないのがこのステージ**です。これは**目がコースに慣れていない**というのが一番の原因です。

ステージ2になるとコースでの経験も増えてきて、**どちらに曲がるかという意識も出てきます**。グリーンの傾きを見ることで目も養われてきていますし、さらには**足の裏も敏感になってきて、足の裏でも傾斜が感じられる**ようになってきます。読まなければいけないということを自覚して読み出す時期でもあります。しかし、強さの加減ができるところまでは行っていないので、少しずつ強さの加減を練習していく必要があります。

ステージ3では、少しずつグリーンの傾斜、または読み方の正しい手順がわかってきて、**グリーン上でやることをルーティン化してちゃんとできるようになってきます**。ステージ2ではその必要性がわかってきてそれを覚える段階。ステージ3になるとそれを踏まえて対応ができるようになってくる。**ステージ4**になるとグリーンでの対応が確実に対応されていくという感じでしょうか。

もう少し詳しく説明すると、**ステージ1**では、**とにかくひたすらただカップにまっすぐ打っている時期**です。**ステージ2**ぐらいでは、でもそれが少しずつ読もうという意識が出てきて、グリーンを読もうとチャレンジしますが、**右左の傾斜をしばしば間違えたり、上り下りを間違えたり**します。

しかし、読もうという気持ちはあるので、**だんだんと読めるようになってきます**。少しずつ

つ読めるようになるにしたがって、読みどおりにカップに寄っていくようになります。当然パター数も少なくなり、少しずつスコアがよくなってきますが、ステージ2ぐらいですとまだまだ強さ加減が合わないことも多いです。ここから**ステージ3に行くには、正しく読めるようになって、なおかつ、強さをあわせられるようになる**ことです。距離感を養うためにはどういう練習をすべきかを知って、距離感をしっかり合わせる練習をしていくことが大切です。

ステージ3に入ると、グリーンを正しく読んで、正しく距離感をあわせられるようになってきますが、まだここでは**狙ったところに確実に打てるか**ということはまったく別です。極端な話をすると、パターを左右に2～3mもずれるように打つほうが難しいわけですし、とにかく強さが合えば、ずれたとしても横に10～20cmの世界です。自分の狙ったところから20～30cmずれてしまっても、このレベルでは許容範囲と言えます。

しかし、本当にワンパットで入れよう、ツーパットで入れようということになると、10cmも20cmもずれたら入りません。いよいよここで、**ステージ4になるためには正しいストローク、正しいパターの打ち方というものを身につけていく必要があります**。それまではパターの打ち方もあやふやで、距離感がバラバラになるのは芯に当たらないという原因もあるわけです。

ステージ4ぐらいになると、パターの打ち方がよくなってきて、**パターの芯、スイートスポットに当たる確率がよくなってきます**。いつも同じところにあたりますから、当然距離感も安定して、方向性も安定してきます。

パターについては打ち方ばかりを先に考えてしまいがちですが、**まずはグリーンが読めるようになること、次に方向性、その上で正しい打ち方を練習して身に付ける**、という順番で考えていく必要があります。

■ トラブルショットでの対応

ここまで、スイングやショット、パットの話を中心に進めてきましたが、ここで紹介したステージ分けというのは、トラブルショットの対応という面から見るととてもわかりやすいかもしれません。

トラブルショットにどのように対応しているのかということが、レベルによって大きく違うのです。簡単に言うと、ステージ1の人はトラブルにとっても弱い。ステージ2、3、4ごとにトラブルに対して強くなっていきます。

多くの方は「ショットが曲がることで狙ったところにボールを置くことができない→トラブルショットをしなければならなくなる→だったら真っ直ぐ飛ばせるようになればいい」と考えがちですが、これは大きな間違いなのです。

もちろん、ボールを曲げないようにするために「シャフトの位置は何時にする」「フェースの向きは何時に、どこに向ける」などのセオリーはあります。しかし、現実的な問題として、たとえば**230y以上ボールが飛ぶような人は、もはやボールを曲げないようにするのは不可能**なんですね。

シングルプレイヤーと言われる人であっても、フェアウェイキープ率、フェアウェイにドライバーが行く確率が50%ぐらい行けばもう十分すぎる確率です。あとの50%はラフに入ったり、山の中に入ったりしてしまうものです。つまり、**自分がステージ2にとどまるか、それともステージ4、5に行くかの分かれ目は、トラブルに会わないようにするのはなく、いかにトラブルをトラブルではないようにするか**どうかなんです。

たとえば、林の中に打ち込んだ後のトラブルショットを例にとれば、

- ・ 林の中から**真横に出す技術**しかないのか
- ・ 出そうと思ったのが**木に当たって、もう一回打たなければいけない**のか
- ・ 林の中から出すために**高いボール、低いボールを打てる**のか
- ・ ボールを**右、左に曲げて、グリーンのすぐそばまで持っていける**のか
- ・ 林から**グリーンに乗せて、パーが取れるほどのリカバリー技術**を持っているのか

これらの差が、結局はその人のステージを分ける一番の要因になるということです。このトラブルショットの技量がスコアに大きく反映するわけですね。

考え方としてはもちろん、ティーショットも含めてボールが曲がらないように、より遠くに飛ばす練習していくのですが、ボールを真っ直ぐ飛ばすうんぬんよりも、この**トラブルショットへの対処がゴルフスコアに一番大きな影響を与える**のではないのでしょうか。

練習場で練習をしていると、どうしても真っ直ぐ遠くへ飛ばす練習、曲げないように、フェアウェイに真っ直ぐ行かせるような練習になりますが、ステージが上がるにつれて、それは練習の中心ではなくなってきました。なぜなら、**実際にコースに行ったら、真っ直ぐ遠くに飛ばすショットではなく、トラブルショットのほうがはるかに必要になる場面が多い**からです。

■ 練習場での練習ーステージに合った練習を

したがって、練習場でもトラブル時にボールを低く打つ練習や、**右の林に入った時にボールを右に曲げて、グリーンに近づけるショット練習が必要です**。そのためには大きく右に曲げる練習をすればいいのですが、なぜかみなさんはこのような練習をしたがりません。大きく曲げる練習をすると、曲がるクセがつくのではないかと思ってしまうからのようです。

当然、練習場というのは自分のノーマル、ベースの部分を作るための基本練習をする場所です。しかし、ステージが上がるにつれて、数々のトラブルを想定して、ボールを大きく曲げる練習をするとか、「遊び心」を入れた練習も必要です。つまり、**ボールが曲がらないような練習をするというよりは、曲げてしまったところからうまく脱出できるようにする練習が必要**ということですね。

真っ直ぐ打つ練習も必要ですが、現場では曲がらないようにするというのは不可能です。**18ホール回ったら数回は絶対に曲がります**。そこからいかにボギー、もしくはパーが取れたら最高ですけど、最小限のロスでとどめることができるかが重要なのです。

そのロスを最小限でとどめられずに、ダブルパーの8とか、10とかの大きいスコアを打ってしまうのがステージ1や2にいる人です。一方、そういう状況でも大たたきをせずにボギーで切り抜けられる人は、ステージ4とか、5とかの人、さらにパーで上げられるのがプロゴルファー、ということになるわけですね。

極端な話ですが、**真っ直ぐにティーショットが飛んでフェアウェイ行って、グリーンに乗ったらステージ1の人でもパーは取れる**わけです。ですから、練習する時にはトラブルシ

ショットに対処できるような練習の工夫が必要です。そのためまっすぐ打つボールばかりを練習しないで、曲げる練習というのもどうしても必要になってくるわけです。

ただ、**どの段階でどの練習をするかという問題があります**。ステージ1のうちから曲げる練習をしても、それは理にかなっていないわけで、まずはステージ1の人はベースになるスイング練習だけをしていけばいいわけです。ステージ2ぐらいになったところから練習の10%ぐらいはそういう練習をだんだん入れていってもいいのかもしれませんが、ステージ3になったらさらに増やして、ステージ4以上はトラブルショットが練習の中心にしたほうが理にかなっているのではないのでしょうか。

ステージ4の人がステージ4にとどまり続けるか、ステージ5で上げられるかは、今までボギー打っていたところをいかにパーで上がるかがカギです。しかし、**14ホールドライバを打って14ホール全てでフェアウェイに行くのは絶対に無理**なのですから、フェアウェイからのショットばかりを想定して練習をしていたら、上のステージの人は、さらに上には行けません。だからそのための練習が必要ということです。

逆に、ステージ1の人たちが曲げる練習ばかりしても、いつまでもステージ1のままです。**基本練習を中心にしなければいけないステージ1や2の人に限って、雑誌やテレビでプロたちが語っているステージ5の人向けの練習をしてしまう。それがそもそもの間違い**なのです。

一方、雑誌やテレビでは、**トラブルにあった時のために大きく曲げる練習をしろともいいません**。しかし、この「ステージ」という考え方に立てば、何を練習すればいいのか、何を練習する必要がないのか、ということもはっきり分かるのではないかと思います。**自分のステージに合った練習をすること、それが次のレベルに行くための近道**なのです。

■ ステージによって練習するクラブも変えよう

これはまだ多くの方が誤解しているのですが、**ステージによって練習するクラブの比率を変えて下さい。ステージ1やステージ2であればショートアイアンの練習、ピッチングウェッジ、9番アイアンの練習が中心**でいいです。

逆に**ステージ3以降はミドルアイアンが中心**でいいと思います。もちろん中心といっても、練習の50%は50y以内、100y以内のショートアイアンの練習をして下さい。たとえば100球練習するのであれば、50球はアプローチ、50～100y以内の練習をします。

残り50球で、さらにピッチングウェッジの練習を80～90%やるのがステージ1、2のレベル。残り50球のうちの50%、25球ぐらいをピッチングウェッジにあてるのが、ステージ3、4、5の方でしょうね。さらに25球は自由練習でいいと思います。ドライバーで練習したい人はドライバーでもかまいません。ですが、**ステージ1、2、ぐらいの人は、ドライバーの練習は全体の5%ぐらいにとどめたほうがいいです。**どんなに多くても10%まで。100球のうち10球以上ドライバー打ってしまったら身に付くスイングも身につけません。

実はプロでも、ドライバーの練習はそれほどしないものなんです。ドライバーが当たらないと悩んでいる人でも、ショートアイアンでスイングの練習さえしていれば、自然にドライバーは当たってきます。そもそも**練習場でドライバーの練習をするのは、スイングを作るためではなく、その5球、10球でドライバーの長さに慣れるのが目的**です。ある程度正しい基本が身につけていけば、少し上のステージでドライバーの練習を少し多めにすることがあってもいいでしょうが、**練習で100球中50球もドライバーを打ったら、プロでもスイングは崩れます。**

よく練習場でアマチュアの方がずっとドライバーばかり打っているのを見かけます。ボールを思いっきりひっぱたいてストレスを解消するのが目的なら悪くありませんが、ゴルフの上達には確実に遠回りです。**スイングをよくしようという目的を持ってやるなら、ピッチングウェッジか9番アイアンでの練習をメインにして下さい。**

ちなみにこれは男性をベースに言いましたが、女性に関しては例外で、**女性が100切りを目指す場合はフェアウェイウッドが上手に打てるようになることがとても重要**になってきます。女性の方でステージ2の100切りを目指している方は、フェアウェイウッドの練習を少し多めにやってもかまいません。だいたい全体の30%ぐらいでしょうか。それで

も50%は9番アイアンやピッチングウェッジで練習をして、30%がフェアウェイウッド、あとの残りは自分の苦手なクラブを練習するといいいと思います。

■ おわりに

ここまで読んでいただくと、自分の今のステージに合った練習を行うことの大切さがわかっていただけたのではないかと思います。

実際にあなたに無料プレゼントするプログラムは、この5段階のステージ別練習を土台とした内容になっています。

今自分がどのステージにいて、どのような状態になっていて、何を練習すればいいのか。このことを知ることは、非常に大事であるにも関わらず、自分ひとりではなかなか気づくことが出来ない内容です。

ぜひ無料プレゼントを活用して、雑誌やテレビのメディアに踊らされることなく、自分の一つ上のステージを目指してがんばってください。

小原大二郎