

1メートル、3メートル、7メートルで試してみた

インタビュー記事の内容紹介
取材日：平成26年11月16日(日)

「ボールを投げる感覚で
ストロークできる」

姥谷 賢男^{さん} (74歳・平均110)
3メートルまでなら結構いいね。
ボールを投げるような感覚でスト
ロークできるので、手がガチガチ
になることがない。

| | | | |
|----|----|----|----|
| 距離 | 1m | 3m | 7m |
| 評価 | ○ | ○ | × |



「カップに意識がいくので
手がスムーズに動く」

川崎 順子^{さん} (54歳・平均95)
短いパットは「あそこに入れれば
いいんだな」ということに意識が
集中するので、手のほうはいい
意味で力が抜けますね。

| | | | |
|----|----|----|----|
| 距離 | 1m | 3m | 7m |
| 評価 | ◎ | ○ | × |



「7メートルではインパクトが
確認できず不安」

平木 昌博^{さん} (49歳・平均90)
短い距離はボールとカップの両
方が視野に入っているんですが、
長い距離になるとインパクトが確
認できず、不安になります。

| | | | |
|----|----|----|----|
| 距離 | 1m | 3m | 7m |
| 評価 | ○ | × | × |



「芯に当たるか不安。
距離感が合わない」

鈴木 開^{さん} (55歳・平均100)
カップが見やすいという利点はあるが、きちんとヒットできるかどうかとても怖いし、距離感が合いにくいですね。

| | | | |
|----|----|----|----|
| 距離 | 1m | 3m | 7m |
| 評価 | ○ | × | × |



ボールを投げる感覚で
距離感も方向性も自然に
よくなるから
パットできるから



「ラインを出しやすいし
タッチも合わせやすい!」

蚊爪 康宏^{さん} (47歳・平均95)
インパクトが見えないから芯に当
てようとか考えないので、プレッ
シャーがない。ラインも出るし、タ
ッチも合いますね。

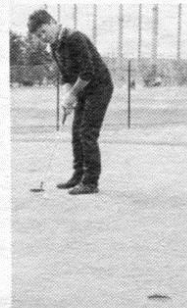
| | | | |
|----|----|----|----|
| 距離 | 1m | 3m | 7m |
| 評価 | ◎ | ◎ | ○ |



「緊張感がなくなって、
スムーズに打てる」

野口 保之^{さん} (51歳・平均100)
手元が気になって長い距離はダ
メだけど、ほかの結果は意外にい
い。緊張感がなくなるのか、スム
ーズに打てるのは驚き。

| | | | |
|----|----|----|----|
| 距離 | 1m | 3m | 7m |
| 評価 | ◎ | ○ | × |



「ラインがよりはっきり
見える。長い距離も◎」

中野 功士^{さん} (50歳・HC14)
ラインがはっきり見えますね。長
いパットもいい。キャッチボールと
かダーツみたいな感覚で打てば
いいので、手も楽に動く。

| | | | |
|----|----|----|----|
| 距離 | 1m | 3m | 7m |
| 評価 | ○ | ○ | ◎ |



「目標がしっかり
見えて狙いやすい」

巴山 初代^{さん} (64歳・平均100)
強弱など難しい点はあるけれど、
緊張感は軽減されますね。「しっ
かり打たなくちゃ」というストレス
は不思議に消えます。

| | | | |
|----|----|----|----|
| 距離 | 1m | 3m | 7m |
| 評価 | ○ | ○ | ○ |

「最初にも言いましたが、基本的には芯に当てる技術を持った上級者向きのテクニクなんです。芯に当てられないとどうしてもブレやすい。でもアベレージクラスでもドリルとしてはおすすめで、たとえば目をつぶって打つ練習をする」とインパクトを意識しないのでスムーズに動くようになる。ボールを見ない不安もとれます」
よく、「迷ったら目をつぶって打て」というアドバイスがあるが、スピース式はあれと共通する部分もあるそうだ。まずはドリルとして試してみてもどうだろうか。

「不安ならまずは目を
つぶって打つ練習」(大本^{さん})
アマチュアゴルファーにスピー
ス式を試してもらったところ、「ボ
ールを見ていないと不安で打てな
い」という人もいたが、一方で「イ
ンパクトを意識しようがないので
プレッシャーがなく、自然に体が
動く」とか「ラインが見やすい」
あるいは「ボールを投げるような
感覚で打てるのがいい」といった
人も多かった。

※アマチュアの皆さんにはボランティアで協力いただきました。