

# イメージ通りのパットが打てる!

## 多機能パット練習器

# 『<sup>エイム</sup>Aim <sup>パット</sup>Putt』で パットマスターになる!

今号の特別付録『**Aim Putt**』。パターレッスン専用スタジオ「パットラボ」を主宰するパットのエキスパート・大本研太郎とゴルフトゥデイ編集部が共同で開発した多機能練習器だ。その最大の売りはイメージと実践のギャップがどんどん埋まってイメージ通りのパットが打てるようになること。もちろん活用の仕方次第で弱点の克服も可能。ではさっそく『**Aim Putt**』の特徴とその使い方を紹介しよう。

取材・構成・文/岸 和也 写真・圓岡紀夫 協力/横浜カントリークラブ

巻頭  
特集 **PART 2**

## 特別付録

パット練習器の活用法

**パターをスクエアに  
セットするのは  
いいことじゃない?!**

パットではイメージ作りが大切ですが、一言でイメージと言っても、ストロークイメージ、ラインイメージ、ターゲットイメージ、インパクト音のイメージなど様々あります。とりわけ大事なものはターゲットイメージ。文字通りターゲットに向かってどう打つかイメージすることですが、多くのプレーヤーはこれが不十分。その原因の一つになっているのが目標合わせです。

アマチュアゴルファーのほとんどは、ターゲットに対してスクエアに構え、フェースを目標に向けることに心血を注いでいると思います。実は杓子定規にスクエアにセットするのはいいことではありません。重要なのは自分のイメージの世界で正しくセットアップすることです。

例えば目標に対してフェースが開いていようが閉じていようが、自分の中でスクエアな感覚があればそれでいい。フェースを開いてセットすれば閉じて打ち、閉じてセットすれば開いて打つからです。

実はこれ、シヨットからつながっている感覚で、パット巧者のパターの向きはシヨットと同様になっています。そしてこうするには自分のイメージを振り所にするしかありません。人間である限り、イメージの世界でプレーしないことには本格的なパフォーマンスアップは望めないのです。



パットとショットは同じ感覚でつながっていることがわかる。

『**Aim Putt**』の  
ここがイイ!

## イメージの世界で プレーできるようになる

イメージを具現化するために生まれたパット練習器。



パットのパフォーマンスを上げるには  
イメージ通り打てるようになること。  
そのために生まれたのが  
『**Aim Putt**』だ。

イメージと  
実践が重なる  
自信作です!



開発・監修  
**大本研太郎**

おおもと・けんたろう 1974年生まれ。PGAティーチングプロ。18歳からゴルフを始め、研修生、ミニツアーを経験後、ティーチング活動を開始。2012年にはパターレッスン専用スタジオ「パットラボ」を開設。2018年には「グラビティメソッド」でPGAティーチングプロアワード最優秀賞受賞。プロ、アマを問わずその門を叩くゴルファーがひきも切らない。GPC恵比寿ヘッドコーチ。

方向性が合う!  
ストロークが  
安定する!

『Aim Putt』で  
現実の練習を  
イメージ化していく

前置きが長くなりましたが『Aim Putt』はイメージの世界でプレーできるようなことを第一に作られています。自分のベースとなるフェース向きを知り、ストロークを知る。イメージまでトータルして自分のスタイルを知るための練習器具というわけです。

とはいえ、やることはシンプルで『Aim Putt』を使って練習するだけ。『Aim Putt』の長さや幅はカップの直径やパターブレードの長さに合わせてあります。また、白が浮き出てイメージしやすいモノトーンの配色にするなど、なるべく現実に脳を向けずイメージで展開できるようにあつらえました。パターヘッドの長さやカップの直径はほぼ等しいのですが、みなさんには意外とそのイメージがありません。打ったボールが両者を結ぶ帯の間にあり続けられればカップインするわけで、その映像をイメージすることや直径10・8センチのカップのイメージを作ることがとても大事。専門的に言うと練習では左脳に落とし込み、実戦では右脳に託す。現実の練習をイメージ化していくということになります。プロがめったに3パットしないのは、練習で左脳に落とし込んでいるから。『Aim Putt』はその作業をやるため

『Aim Putt』の  
ここがイイ!

反復練習で  
左脳に落とし込み、  
実戦では右脳に託して  
プレーができる



ボール位置と同じ場所に『Aim Putt』を置いて打つだけでもイメージ作りに役立つ。

『Aim Putt』を使って  
繰り返し練習すると  
情報が左脳に落ちて  
どう打てばいいかが明白に。  
実戦では細かいことは考えず  
イメージに従って  
打つだけでいい。



パターヘッドの間近の幅に『Aim Putt』を置きショットと同じイメージでストローク。

似通ったスケールで  
カップとパターに  
イメージを結びつける

シンプルなL字型の『Aim Putt』はカップとパターのスケールを反映した大きさになっている。長さはカップの直径や一般的なパターのブレード長と、厚さはパターヘッドのそれとほぼ同じ。これがパットに重要なイメージ作りに大きく貢献する。



パーツの長さはカップの直径と同じ4.25インチ



一般的なパターのブレード長の上限と同じ7インチ



厚さは一般的な  
パターヘッドの  
厚さの上限と  
同じ2.5インチ

←活用法は次ページから!



カップまでのラインイメージが明確にできるのも『Aim Putt』ならではの。

しますが、自分に役立つ自分なりの使い方をしても良かった方がずっといい。やれば間違いなく上手くなります。なぜなら再現性が高くなるからです。そうなるかと真っすくにしても、左右に打ち出すにしても安定しますから、それをショットの傾向と擦り合わせて自分の特性を見つけてください。常に14本を照らし合わせながら練習していただくのがベスト。インパクトゾーンは全部一緒です。

また、通常練習器具は、アライメントならアライメント、スパットならスパットといったように一つの練習に特化されます。でも、別々の器具で練習するのは現実的ではなく、一つでいろいろ種類の練習ができた方がいい。それを実現したのも『Aim Putt』のいいところです。繰り返しですが、やっていただきたいのは『Aim Putt』を使い、ひたすら繰り返し打つ

の練習器具です。ゴルフではひたすら再現性を求められるので、あとは同じ作業を繰り返すだけです。話が少し飛びますが、藤田さいきプロが今季好調なのはこのせい。すなわち、同じことを繰り返し練習するうちに、パットとショットが同じであることに気づいて自分の中に落とし込めたからです。閃きは地味に同じことをずっとやり続けている中で生まれます。閃きとはイメージの世界に落とし込むこと。単純作業から何かに気づき、それをイメージ化できると強い。その力添えになるのが『Aim Putt』なのです。

# MENU 3 スパット上を正確に通す

シューズ2足分ほど離れたところからスパットを通す

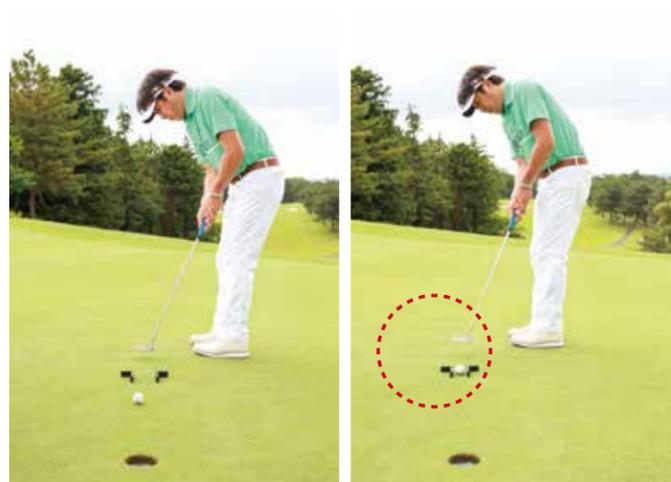
下の写真のようにターゲットに向けて「Aim Putt」を置いてスパットに見立て、シューズ2足分ほど離れたところからボールを打って「Aim

Putt」の間を通す。このイメージをラウンドで実践すればスパットの上を通せるようになる。「Aim Putt」の間隔を徐々に狭めていこう。



約60cm

ボールの先60センチほどにスパットを設ける想定で「Aim Putt」を置く。



「Aim Putt」の間隔を徐々に狭めていくことで、より正確にスパット上を通るようになる。

# MENU 4 正しいロフトで構える

インパクトロフトが一定になる

イメージ通りのボールを打つにはロフト通りに打つことが必要。「Aim Putt」にフェースを当てて構え、ロフトが寝たり立ちすぎているかをチェックする。「Aim Putt」に合わせるイメージが定着すれば常に正しく構えられインパクトロフトが一定になりやすい。



アドレスではバターロフト通りに構えるのが条件。アマチュアはロフトが寝やすいので気をつける。



「Aim Putt」の面にバターフェースを合わせる。ピッタリついたらロフトが立っている。



ロフト通りに構えた時の映像を脳に焼き付ける。目のトレーニングとしても最適。

# MENU 1 アライメントをチェック

スクエアにはこだわらなくていい

まずは下の3つの写真のように「Aim Putt」を置いてフェースの向きとアライメントをチェック。ブレードと同じ長さなので正しく向けている

かがはっきりわかるが、スクエアアドレスにこだわる必要はなし。ターゲットイメージが出やすいセットアップを見つけよう。



スクエアに構えてもいいがスクエアにこだわる必要はない。

←写真のように「Aim Putt」を目標に向けて後方から確認。フェースの向きを合わせてアドレスする。

ボールの幅に置いて構える

「Aim Putt」をボール幅に開いて置き、ターゲットまでのラインをイメージする。



カップの幅に置いて構える

「Aim Putt」をカップの幅に開き、その幅でラインをイメージ。そこから外れなければ入る。



# MENU 2 ラインイメージを作る

間にボールを通してラインイメージを明確にする

カップやターゲットまでのライン上に、ゲートになるように「Aim Putt」を置いてその間にボールを通す。繰り返すことで打つ強さが一定になりラインイメージが明確になっていく。「Aim Putt」の置き方や幅を狭めていくとより正確性がアップする。

→長めのパットは写真のように「Aim Putt」を立てて行うといい。



↑短いパットは写真のようにボール2つ分くらい離して置き繰り返し打つ。

# MENU 3 ヘッドの軌道を直す

『Aim Putt』の置き方でストローク軌道を矯正

ヘッドの長さよりわずかに広い間隔に『Aim Putt』を置いてゲートを作り、その間のボールを打つ。ヘッドが正しい軌道をたどり芯で打てる。また、前後に置いた『Aim Putt』の間を通すことでインサイドアウト、アウトサイドイン軌道が矯正される。



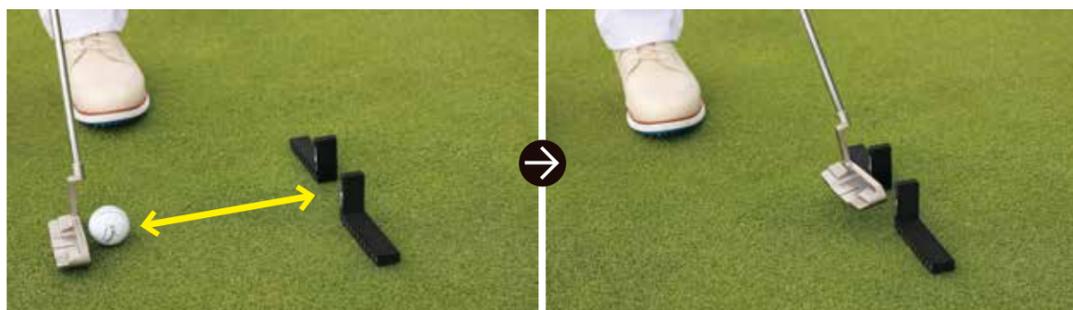
→ヘッドがぎりぎり通る感覚をとった『Aim Putt』の間を通す。

手前を右、奥を左に置くとインサイドアウト、逆に置いて間を通せばアウトサイドインが直る。

# MENU 4 正しくインパクトする

フォロー側に『Aim Putt』を置いて打つ

パターヘッドと同じ感覚を空けて『Aim Putt』を置き、その後ろ(自分側)に置いたボールを打つ。『Aim Putt』にヘッドが当たらないように打つことでしっかりインパクトできる。ボールと『Aim Putt』の間隔が25センチで3メートルコロがるのが目安。



目安としてはボールと『Aim Putt』の間隔が25センチ。フォローでヘッドが当たらないように打つと3メートルコロがる。

# MENU 5 インパクトのゆるみを解消

バックスイング側に置いた『Aim Putt』に当たらないように打つ

4とは反対に、バックスイング側に『Aim Putt』を置き、そこにヘッドが当たらないストロークで打つ。4と同様25センチの間隔で打つと3メートルコロがるのが目安。バックスイングが大きくインパクトでゆるむタイプの人におすすめの練習。



バックスイングが小さくても、インパクトがゆるまなければコロがることになる。

# MENU 1 ショートをなくす

ジャストタッチや強めのタッチで自分のタッチを知る

ストローク養成メニュー

“コの字”に置いた『Aim Putt』に向かってボールを打つ。変形しないよう奥に触れるように打てばジャストタッチ。カップの縁に置いて当てる

つもり、あるいはカップの先に置いて『Aim Putt』を狙って打ち、途中でカップインすれば強めのタッチ。いずれもショート防止に効果的。



『Aim Putt』に軽く触れる程度の強さで打つ。

『Aim Putt』に当ててカップインさせるイメージで打つ。

カップの先の『Aim Putt』に収めるつもりで打てばショートしない。

# MENU 2 カップの端を狙って打つ

T字型に置いた『Aim Putt』の片方に当てる

カップの端を狙うことはよくあるが、普段から練習していないとうまくいかない。そこで『Aim Putt』を使った練習でカップの端に打つ練習をしておく。例えば『Aim Putt』をT字型に置き、片方だけに当たるように打てばカップの右(左)半分を狙う練習になる。



T字に置いた『Aim Putt』はカップと同じ幅。片方だけに当てる練習で左右に狙い打てるようになる。



カップとボールの間に置いてぶつける練習をしてもいい。

写真のように奥に置いて打てば入るタッチと入らないタッチがわかる。