わたしたちはこうやってサクサクプレーしています

全員100を打ってもスロープレーはしていません！

メンバー全員が100を切れないゴルファー。でも、スロープレーは絶対にしない！ という「横浜ビギナーズ」のみなさんが実践しているスロープレー防止方法を紹介しよう。

初心者のためのゴルフサークル「横浜ビギナーズ」

「平均スコアが110以上の方（110以上たたく方）、または初心者とうまくラウンドできる方」という入会資格があるゴルフサークル。100を切ったことがないか、またはめったに100を切れないゴルファー（会員の平均スコアは男性100～130、女性110～150）が集まり、毎月１回の定例会（ラウンド）を中心に活動。2000年6月に発足し、現在の会員数は約50名。30歳～60歳代までの幅広い男女がゴルフを楽しんでいる。「まわりにゴルフをする人がいない方、マナーを守り、迅速プレーさえ心がければ、初心者同士は気楽でいいですよ。スコアを気にせず、楽しくプレーしましょう」とサークル管理人さん。hama-golf.com

スロープレー防止のポイント１
「速やかに打つ」

速やかに打つためには、打順が来てから打つまでの手順を決めて習慣化しておくといいでしょう。会員に推奨している方法は次のとおりで、大方の女子プロの手順です。

①ボールから離れて軽く1回素振りをする
②うしろからコースを見て方向を確認する（ボールの前方または後方に、木の葉などの目印を見つけておくとよい）
③アドレスに入る
④打つ

スロープレーで問題となるのが、アドレスに入ってから打つまでの時間です。足踏みやワッグルを何度も繰り返したり、じっと考える習慣が身についてしまうと、コースでは簡単には直せません。練習場ではナイスショットのための練習だけでなく、スムーズなショットも練習して身につけるといいでしょう。その方法として次のやり方を参考にしてください。

「アドレス・1・2・3」「アドレス・1・2・3」「アドレス・1・2・3」……

のルーティンを行う。1でクラブを押さえ、2でテークバック、3で打つ。これを繰り返す

このルーティンを「念仏のように」心のなかで唱えながら、一定のリズムで打つ練習をするといいでしょう。手順はドライバーからウエッジまで一貫して同じで、①から④までの所要時間は10秒～15秒くらいでしょうか。

練習場で自分の型を決めたら、時間を計ってみてください。手順を決める際の素振り回数は、アプローチとパターで2回以内、それ以外のショットでは1回にしましょう。パターも含めて1打あたり5秒長引くと、100打であがったとしても500秒、約8分20秒余計にかかることになります。4人が同じなら1組30分以上の遅延になります。

速やかなプレーは意識次第でだれでもできる

スロープレーの要因は腕前ではなくプレースタイルにあることを先に述べたが、メンバー全員が100を切れなくてもスロープレーにならないことを実践しているという横浜ビギナーズ。サークルのまとめ役である管理人のSさんは、**「初心者なのでたくさんたたくのは仕方ありませんが、初心者なのでスロープレーは許されません」**という。Sさんがメンバーに徹底していることが次の内容だ。

「スロープレーに関しては、ラウンド時の朝礼で必ず『前をあけないように』と注意していますが、どうやら他人事のように受け取られている方も多いようです。みんなで渡れば怖くない、というような雰囲気もあるかもしれません。

まずは意識の変革が必要です。**前をあけることに恐怖感をもってください。パー4のティグラウンドへ行ったら、すでにグリーンがあいていたという状況は最悪です。そういう場合は、全員駆け足でラウンドするくらいの覚悟が必要です。**

そうならないために、いつも前の組との距離を気にしてください。少しでも前があきそうな場合は、早めに間隔を縮める努力をしてください。プロのゲームでも、前があけば次打地点まで走っています。

次に具体的な行動です。**スロープレーを防ぐためには、「速やかに打つこと」と「速やかに移動すること」が大切です。**このうち、速やかに打つのは練習場での練習（習慣づけ）が必要で、ゴルフ場で急にやろうとしてもうまくいくものではありません。練習の目安など（上記）を示しますので普段から練習しておいてください。他方、速やかな移動は、気をつけさえすればすぐにできます。こちらはすぐに実行してください」

ふたつのポイントである「速やかに打つ」と「速やかに移動する」方法を上に紹介した。これを参考に、リズムのいいプレーを楽しんでいただきたい。

スロープレー防止のポイント２
「速やかに移動する」

「グリーンまで」

遅れ気味のときは次打位置まで小走りで行く

とくにミスショットでチョロしたときなど、次も自分の打順の場合はゆっくりと歩いてはいけません。速やかに小走りでボールまで行きましょう。

ボールを探す時間は前が詰まっているなど特別な場合を除いて2分以内

ルール上は5分以内となっていますが、それはめったにボールをなくさない上級者の場合、2分あれば結構探せます。自分たちの組が遅れている場合は、落下地点をざっと見てボールが見あたらなければすぐにあきらめ、ロストボールの処置※をしましょう。

（※ロストボールの処置は、直前にショットを打った地点まで戻って打ち直すのが正式ルールだが、時間節約のため球がなくなった横あたりから2罰打を加えてプレーするプライベートルールがおすすめ）

まぎらわしい素振りはやめる

グリーンまで同じくらいの距離のふたりが、お互いに素振りをするだけでショットを譲り合うような場面に遭遇することがあります。グリーンに向かって打てる状態になったら、次に打つ人だけが素振りをし、ほかの人はそれを見守りましょう。「あの人の後に打とう」と思った場合は、その人が打ち終えるまで素振りはしないということです。

遠球先打の原則にとらわれず時間を節約する

自分より遠い人がなんらかの事情ですぐに打てない場合は、遠慮せずに先に打ちましょう。そのとき、「お先に打ちます」など、ひと声かけることが望まれます。パッティングも同様で、打順に固執せず、時間が節約できればどんどん先に打ってかまいません。

「グリーン」

セルフプレーではクラブは次のティグラウンド寄り（出口側）に置く

ホールアウト後の通り道が理想的です。反対側に置くと、グリーンを横切って取りに行くことになり、時間もロスしますし、クラブ置き忘れの原因にもなります。もし諸事情で出口と反対側に置いた場合は、ほかの人のパッティング中にプレーの邪魔にならないようにそっと移動させておきます。

傾斜や芝目などグリーンを読む作業はグリーンに到着後速やかにさりげなく行う

自分が最初の場合はある程度の時間をかけるのは仕方ありませんが、2番目以降の場合はほかの人がパッティングしている間に自分のボールの距離や傾斜をよく見ておきます。ただし、ほかの人のパッティングの邪魔をしてはいけません。プロの場合は、自分の番になってからじっくりとラインを読みますが、初心者が見習ってはいけません。ぼやっとしていて、自分の番になってからあたふたと時間をかけないようにしましょう。

OKが出たら速やかにボールを拾う

OKを出すのは、時間を短縮する意味もあります。OKをもらったから練習のつもりで入れてみよう、などはしてはいけません。

ホールアウトしたら速やかに次のホールへ移動する

グリーン上は走ってはいけないので、早足でグリーンを降り、その後は小走りでカートへ移動しましょう。とくにうしろの組が直後に来てスタンバイしている場合は、必ずカートまで走ってください。グリーン上でスコアカードに記入したり、おしゃべりをしているのは問題外です。カートに着いたらクラブを持ったままカートに乗り、直ちに次のホールに向かって移動します。クラブをバッグに戻すのは、次のティグラウンドに着いた後にしてください。これはプレーの進行を速めるだけでなく、万一打ち込まれた場合の事故防止にもなります。