

ゴルフ上達の極意（第10回、最終回）

「コースマネジメント、ラウンド中の留意点」

川久保 新一

前回は、ラウンド中のトラブル対策について説明しました。

林の中に打ち込んだら、勇気をもって横に打ち出しましょう。バンカーに入ったら、フェースを45度程度に開いて、オープンスタンスで構えて打ちましょう。ピン方向に木が立ちただかっているならば、木の横に向かって打ちましょう。左足上がり・左足下がり、つま先上がり・つま先下がりの場合は、状況に応じた打ち方をしましょう。

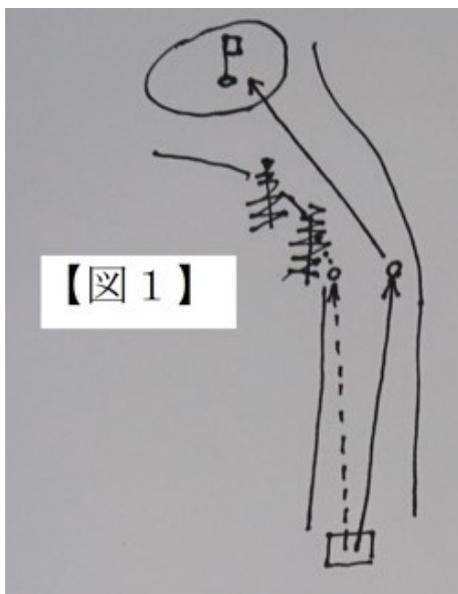
今回は、コースマネジメントとラウンド中の留意点について考えてみましょう。

スイングの基本ができていても、コースマネジメントがしっかりしていないと、思ってもみない場面で、大叩きをすることがあります。大叩きをしないまでも、ホールアウトするまで、苦勞します。こんな無駄をしないように、コースマネジメントに、注意を払いましょう。

コースマネジメントは、どのように攻めるかを考え、プレーすることであり、コースの特性に合った段取りでプレーを進めることです。コースマネジメント次第で、スコアが随分と違ってきます。コースに出て、ボールを上手く打つことができるだけでは、思い通りのスコアが出ません。コースマネジメントを考えれば、スコアをかなり良くすることができます。

また、同伴競技者と楽しくプレーするためにも、心すべき留意点がいくつかあります。これらの留意点も頭の中に入れておきましょう。

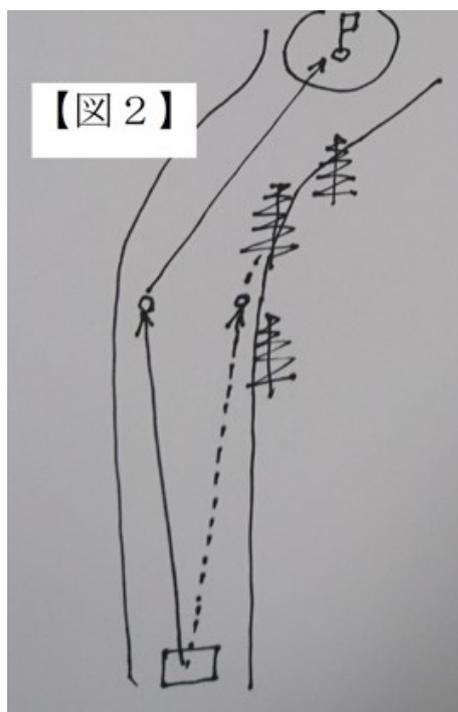
1. コースがドックレッグしている（ドックレッグ：犬の後ろ足のように曲がっている）場合



（1）左ドックレッグ（左に曲がっているコース）の場合には、フェアウェイ中心よりも右寄りに、狙いを定めましょう。

図1は、左ドックレッグの攻め方を示す図です。

・左ドックレッグの場合、図1に破線で示すように、フェアウェイの左側にボールが届くと、2打目で、グリーンが左の林で遮られ、2打でグリーンオンするのが困難です。しかし、図1に実線で示すように、フェアウェイの右側を狙うと、2打目は左の林に遮られることがないので、2打でグリーンを狙えます。



（2）右ドックレッグ（右に曲がっているコース）の場合は逆で、フェアウェイ中心よりも左寄りに狙いを定めましょう。

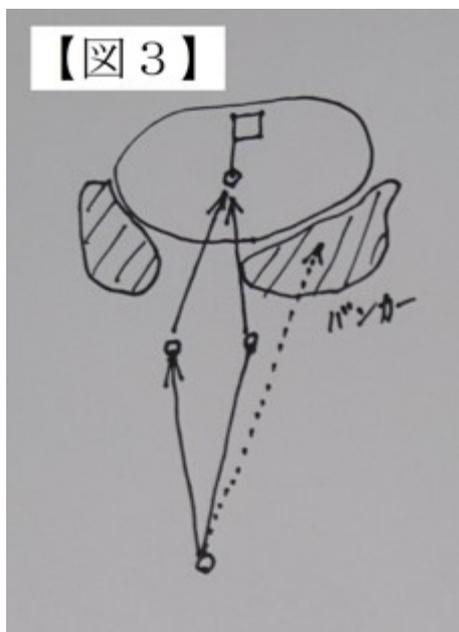
図2は、右ドックレッグの攻め方を示す図です。

・右ドックレッグの場合、図2に破線で示すように、フェアウェイの右側を攻めると、2打目では、グリーンが右の林で遮られ、2打で、グリーンオンするのが困難です。図2に実線で示すように、フェアウェイの左側を狙うと、2打目は右の林に遮られることがないので、グリーンを狙えます。

2. バンカー、池等が前方にある場合

(1) バンカーに届かないクラブを選択しましょう。

図3は、長いクラブで打ち、ガードバンカーに捕まった例を破線で示す図です。



・平均的なプレーヤーが、スプーン (3W) でショットすると、180~190Y 飛びます。ボール位置から、たとえば 180Y 先にバンカーがある場合、スプーンでナイスショットすると、打球方向によっては、バンカーに入ります。

・バンカーに入るリスクを避けるには、バンカーに届かないクラブ (たとえば 7I) を選択しましょう。このようにすれば、ナイスショットした場合、140Y しか届かず、2 本の実線のどちらかの方向に打っても、バンカーには絶対に入りません。安心してショットできます。

・破線の場合も、実線の場合も、グリーンオンするためには、もう 1 打必要です。しかし、実線の場合はオンさせやすく、ピン傍まで寄せることができます。一方、破線の場合は、下手をすると、1 打ではバンカーから出ず、出た場合でも、場合によってはピン傍に寄せることが難しいこともあります。

(2) 前方に、池やクリーク (小川) がある場合も、上記と同じように、池やクリークに届かないクラブを選択しましょう。

・池やクリークに入ると、必ず 1 打損します。池やクリークを越えるクラブであって、自信のあるクラブがあれば、それを使いましょう。

3. 打った後にアプローチで得意クラブを使えるように、当面のクラブを選択しましょう。

・たとえば、グリーンセンターまで残り 220Y である場合、スプーンで 190Y 飛ぶ人が、スプーンを使ってナイスショットしても、グリーンに届きません。苦勞してスプーンを使ってもオンしないので、次打でグリーンにオンすることになります。結局 2 打で初めてオンします。一方、スプーンでナイスショットする確率はそれ程高くなく、下手をすると、ガードバンカーに入り、バンカーでトラブルになるなど、打数が予定よりも増えます。

・それよりも、次打（アプローチショット）で得意クラブを使うことができるようにすれば、次打でグリーンにオンさせる可能性がグーンと高くなります。よって、次打で得意クラブを使うことができるように、当面のクラブを選択しましょう。

・たとえば、PWが得意クラブで、PWで打つと、100Y 飛ぶなら、220Y-100Y=120Y であり、当面、120Y 飛ばせば足ります。そうなら、スプーンよりも安全性が高い8Iを使って、120Y を楽に打ち、次打で得意なPWを使って100Y を楽に打ち、気負いなくグリーンオンすることができます。このようにすると、リスクを少なくしてプレーすることができます。

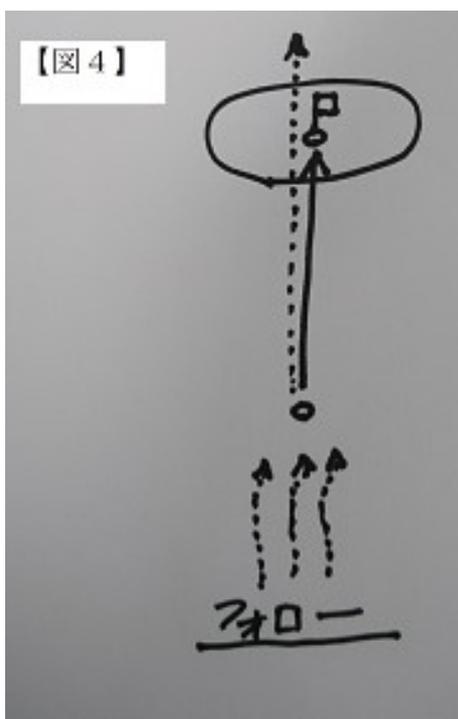
・つまり、引き算をして、当面のクラブを選択するようにし、これによって安全性を高くしてグリーンオンすることができます。

4. 風対策

(1) フォロー（追い風）の場合

・風がフォローだと、ボールが風に乗り、無風状態よりも遠くに飛び、グリーン奥までボールが運ばれることがあります。この場合、グリーンに乗せるために、1打余計に打つことになります。

図4は、フォローの場合に風に乗って、グリーンをオーバーした場合を破線で示す図です。



・フォローの場合、無風時に使うクラブよりも短いクラブを選択し、図4に実線で示すように、風に運ばれても、グリーンにオンするようにしましょう。

・この位の風の強さなら、クラブを1番手短くするか、2番手短くするか判断し、クラブを選択します。風の強さを推測するには、芝を指でちぎって、頭の上辺りで芝を離してみましよう。風が強い程、ちぎった芝は遠くに飛ばされます。ちぎった芝が飛ばされる加減に基づいて、番手をどの程度調整するかは、経験がものを言います。ちぎった芝が飛ばされる方向で、風の向きを知ることができます。飛ばす芝はできれば枯れ芝が良く、軽い分、よく飛び、風がよく分かります。

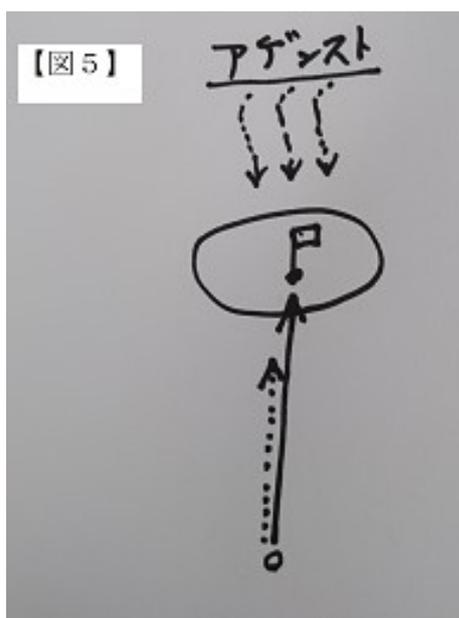
・どの番手のクラブを使うのが良いかを自分で判断できない場合には、キャディーさんに聞きましょう。場合によって、打とうとする位置では風があるが、グリーン上では風が吹いていないと言われるかもしれません。ホールごとに異なる風の状態をよく知っている専門家の意見を尊重しましょう。

・先に打つ同伴競技者のボールの飛び方をよく観察し、参考にしましょう。以下に述べるアゲンスト(向かい風)や横風の場合も、同伴競技者のボールの飛び方は大いに参考になります。

(2) アゲンスト(向かい風)の場合、

・風がアゲンストだと、ボールが風に押し戻され、無風状態よりも手前に落とされ、ボールがグリーンまで届かないことがあります。これで、1打余計に打つこととなります。

図5は、アゲンストの風でボールが押し戻され、グリーンに届かなかった場合を破線で示す図です。



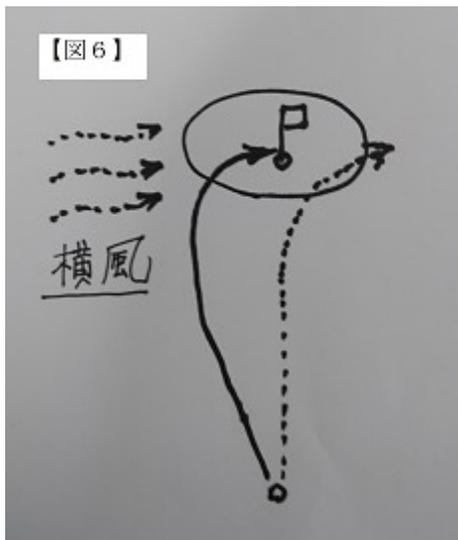
・アゲンストの場合、長いクラブを選択し、図5に実線で示すように、風に押し戻されても、グリーンにオンするようにしましょう。

・ちょっとした風の強さなら、1番手長いクラブを使い、風がある程度強ければ、2番手長いクラブを使い、風が相当強ければ、3番手長いクラブを使う等を考えて、クラブを選択しましょう。

(3) 横風の場合、

・左から横風が吹いていると、ボールは右に流されます。グリーンセンターを狙って打っても、左から横風が吹いていると、グリーン右端まで持っていかれたり、風が強ければ、グリーン右のガードバンカーに入ったり、グリーン右の近くにOB杭があれば、OBになる可能性もあります。風を馬鹿にできません。

図6は、左から横風がある場合に、ボールが右に流され、グリーンからこぼれた場合を破線で示す図です。



- ・左からの横風がある場合、図6に実線で示すように、グリーンセンター狙いではなく、グリーンの左端辺りを狙いましょう。こうすれば、横風でボールが右に運ばれても、グリーンにオンします。

- ・右から横風が吹いていれば、左からの横風の場合と当然逆の現象が起きます。

- ・グリーンが右下がりであれば、グリーンにオンした後に、ボールが右に流れます。風だけではなく、グリーンの傾斜も考慮に入れましょう。グリーンの傾斜とともに、芝目がきつい場合には、芝目の方向も考えましょう。

5. グリーン周りで考えること。

(1) グリーンを手前から攻めましょう。

- ・一般のコースでは、受けグリーン（グリーンの奥よりもグリーンの手前が低くなっているグリーン）が多いです。ボールがグリーンの奥にこぼれた場合、グリーンの奥からボールを打つと、下りのグリーン面にボールが落ち、転がりが速くなり、ピンそばにボールを止めることが難しくなります。ですので、グリーンの手前かカラーにボールを落とすようにしましょう。このようにするためのクラブを選択しましょう。

- ・グリーンの奥が手前よりも低くなっている場合には、グリーンセンターにボールが落下すると、グリーンの奥にこぼれてしまいます。この場合も、1打余計に打つこととなります。

(2) グリーンセンター狙いが基本です。

- ・ショートホール（パー3のホール）では、ピンがどの位置であろうと、グリーンセンター狙いが安全です。グリーンセンターを狙って、方向が多少ブレても、グリーンにオンする確率が高くなります。

- ・ピンがグリーンの端に切っている場合、ピンを直接（デッドに）狙って、方向がズレた場合、芝が伸びているラフやガードバンカー等に入り、それだけで、少なくとも1打損します。ゴルフは可能性を問題にするスポーツですので、リスクはなるべく避けましょう。何がリスクであるかも、経験を積めばよく判断できるようになります。

- ・ミドルホール（パー4のホール）の2打目やロングホール（パー5のホール）

の3打目で、グリーンを狙う場合も、ショートホールの1打目と同じように、原則的にはグリーンセンターを狙いましょう。打球の方向性が高まったら、ピンをデッドに狙うことも考えましょう。

(3) グリーン周りでショットする場合、グリーンの傾斜に応じて、狙う方向を微調整しましょう。

つまり、ショットする位置から見て、グリーンが右下がりなら、グリーンセンターの少し左寄りを狙います。グリーンが上り傾斜なら大きめ、下り傾斜なら小さめにショットしましょう。

6. スイング時にチェックする項目数を、1つに絞りましょう。

(1) スイング直前に、チェック項目を2つ以上設定すると、ショット直前に頭が混乱し、適切なスイングが難しくなります。

(2) できることなら、スタート前に、本日の重点項目を1, 2個、考えておきましょう。そして、スイング直前には1つに絞りましょう。

7. 1ラウンドで1つの課題を見つけましょう。

(1) 1ラウンドで、課題を、1つ見つけることができれば、今日のラウンドの目的を達したと考えましょう。

- ・現在の自分の課題を見つけるためにラウンドするという課題探しのラウンド意識を忘れずにプレーしましょう。

- ・スコアカードでもどこでも良いので、ラウンド中に発見した課題をメモ書きして、忘れないようにしましょう。

- ・課題は、具体的なものにしましょう。「アプローチを上手く打つ」等の曖昧なものではなく、たとえば、「30Yのアプローチでグリップを緩めない」とか、「アプローチで腕の力みを減らす」等の具体的な課題設定をしましょう。場合によっては、もっと具体的に課題を設定しても良いでしょう。

(2) ラウンドで見つけた課題を練習場で解決しましょう。

- ・課題を明確にすると、練習の目的がハッキリし、練習のハリ（目的意識）が違ってきます。次のラウンドまでに、設定した課題を必ず解決する意気込みが欲しいところです。

- ・1日に1つの課題設定は少な過ぎると思うかもしれませんが、5ラウンドすると、課題が5個になり、これらを1つずつ解決すれば、短期間でも実力が相

当向上します。

8. 最低限のマナーを身に付けましょう。

(1) スロープレーは厳禁です。

- ・ハーフ(9ホール)を2時間15分程度でプレーすることを心掛けましょう。
- ・前の組との間隔が開き過ぎたら、駆け足で移動し、グリーン上での観察は短時間で行い、きびきびしたプレーを心掛けましょう。

- ・ショットのアドレス、パッティングのアドレスは、焦る必要はありません。

(2) 決められた服装でプレーしましょう。

(3) 同伴競技者が打つ場合、その競技者よりも前(グリーン寄り)を歩かないようにしましょう。危険防止の意味もあります。

(4) バンカーショットをしたら、レーキでバンカーを均しましょう。

(5) ショットしたときに、フェアウェイ等にデポット(凹み)ができたなら、砂で埋めましょう。グリーンにデポット(ボールマークやスパイク痕など)があれば、自分が作ったものは勿論、他人が作ったデポットをも、修復しましょう。

(6) 同伴競技者がショット、パッティングする直前では、声を出すのを控えましょう。同伴競技者がアドレスしたら、静かにしましょう。

- ・同伴競技者のスイング方向の真うしろやそれに近い位置で、同伴競技者の目に入る位置に立つのはやめましょう。

- ・パッティングの場合は、パッティングラインの後だけではなく、パッティングラインの前にも立ってはいけません。

- ・要するに、同伴競技者のショット、パッティングの邪魔や、気になる行為は慎みましょう。

(7) グリーンの傾斜、クラブの適切な番手(自分にとって適切な番手)を、キャディーさんに聞くことに問題はありません。しかし、同伴競技者が使ったクラブの番手を同伴競技者に聞くことはルール違反です。

(8) その他のマナーもルールも勉強するようにしましょう。

ゴルフのルールは複雑ですが、ラウンドの度に徐々に習得しましょう。

9. まとめ

(1) コースマネージメントを頭でしっかり描いてから、ラウンドしましょう。

(2) コースがドックレッグしている場合の対策、バンカーと池の対策、適切なクラブ選択に気を付けましょう。

(3) 風対策、グリーン周りでの留意点にも注意しましょう。

(4) スイング時にチェックする数を1つに絞る点、1ラウンドで少なくとも

1つの課題を見つける点も重要です。

(5) 最低限のマナーを身に付けましょう。

10. あとがき

この連載をするきっかけは、メルマガ編集委員会における故中島淳先生の一言でした。中島先生は、メルマガ発行に際して、「ゴルフ初心者のために、アプローチで参考になることを書いてみないか」と、私に問いかけてくれました。最初は、アプローチだけ書いてみようと思いましたが、どうせなら、アプローチ以外のショット、パッティングを含めた全体を書いてみようという気になり、10回の連載に至りました。

書いた記事の内容は、私が常々感じていたことでありますが、世の中には、種々のゴルフ理論があり、それらとは逆の考え方もいくつかあります。ご自身の納得のゆく理論で練習やラウンドをされればよいと思います。私の考え方を選択肢の1つに加えて頂ければ幸甚です。

ゴルフは、練習中もラウンド中も考えることが沢山あります。でも、多くの課題のうちで、今、最も重要だと考えることに絞って練習することが効果的であると思います。そして、悩むことがあれば、基本に立ち戻って考えてみましょう。きっと良い解決策が出てくることと思います。

第1回から第10回の毎回の記事を木下實三先生がチェックして下さり、修正点のご指摘、アドバイスを頂き、内容を充実することができ、とても感謝しています。また、添付写真は、木下實三先生、黒田壽先生、他のご協力を得ました。

最後の回まで、この記事をお読み下さった皆様、ありがとうございます。

11. 参考のために、第1～10回の目次を、以下に記載します。

ゴルフ全般のチェックリストとしても活用して下さい。

目次

第1回 アプローチが上手くなる方法

1. アプローチの失敗が、大叩きになる理由
2. ではどうするか？
3. ボールの芯を打つ練習方法

(1) クラブヘッドがマットと擦れる「シュツ」音を出してみましょう。

- (2) 練習では、AW（アプローチウェッジ）を使ってみましょう。
- (3) 「シュッ」音が出るようにすると、ナイスショット間違いなし。
- (4) 素振りでの練習と、ボールを打つ練習との組み合わせ。
- (5) まずは、「シュッ」音を出すことに集中しましょう。
- (6) 芯打ち連続回数を増やすように練習してみましょう。
- (7) AWでの練習は、他の番手のクラブの練習に通じます。
- (8) コースでの実践

第2回 アプローチで、思い通りの飛距離を出す方法

1. 思い通りの飛距離を出す練習方法
2. 30Yの飛距離を出す練習方法
3. 60Yの飛距離を出す練習方法
4. 10Y、20Yの飛距離を出す練習
5. 40Y、50Yの飛距離を出す練習
6. シャフトの角度と飛距離との関係
7. 実戦的な到達距離
8. 他のクラブをアプローチショットで使用する場合

第3回 正しいグリップとアドレス

1. グリップの仕方
2. アドレスの姿勢
3. 正しいスタンス
 - (1) スタンスの種類
 - (2) スクエアスタンス
 - (3) スタンスの方向によって、ボールの打ち出し方向が決まります。
 - (4) スタンスでの確認事項
 - (5) 正しいスタンスを取ってみましょう。
 - (6) コースで正しいスタンスを取る方法
 - (7) ショットする前に、正しいスタンスを取っていることの確認
 - (8) ゴルフでのスタンスは、射撃する場合の銃身（砲身）と同じ
4. スタンスの重要性
5. スタンスについての補足説明

第4回 バックスイングとトップポジション

1. バックスイング
 - (1) スイング中のクラブヘッドの軌跡。
 - (2) 左肘を伸ばす。
2. トップポジション
 - (1) 手首を曲げない。
 - (2) 左親指を、右肩方向に曲げ過ぎない。
 - (3) トップポジションでのチェック
3. 自分のスイングをスマホで動画撮りして、視認しましょう。

第5回 ダウンスイングからフィニッシュまで

1. ダウンスイング
 - (1) トップポジションで、右踵に重心が乗っていることを意識しましょう。
 - (2) トップポジションで、腰の回転を先行しましょう。
 - (3) 左肘を伸ばし続けましょう。
 - (4) 二重振り子
 - (5) ダウンスイングの時に、クラブを振るというよりも、クラブを引っ張る感じを出しましょう。
2. インパクト
 - (1) インパクトでは、左肘とともに右肘も伸ばしましょう。
 - (2) ヘッドアップに注意。
3. フォロースルー
 - (1) フォロースルーでは、右肘を伸ばし切りましょう。
 - (2) フォロースルーでは、ターゲット（グリーン）方向にクラブを放り出す気持ちと、その後に、クラブを上を振り上げる気持ちとを持ちましょう。
4. フィニッシュ

第6回 パッティング（傾斜していないグリーン）

1. 平らな（傾斜していない）グリーンでの練習
2. 傾斜が無い平らなグリーンで、真っ直ぐに打つ練習
 - (1) アドレスで、パターをスクエアに構えましょう。
 - (2) 素振りするときに、アドレスで、目の真下から右に15 cm位、左に15 cm位の間で、パターのフェースの中心の軌跡が直線になるように素振りしてみましよう。
 - (3) 肩の力を抜いてパターを素振りしましょう。

3. グリーンで、望みの距離まで転がす練習
 - (1) ボールが転がる距離
 - (2) パターの振り幅を変えて、転がり距離を制御してみましょう。
 - (3) パターの振り幅を変えて、転がり距離を制御する具体的な方法
 - (4) パッティングの物差しを頭の中に、常に持ちましょう。
4. パターを真っ直ぐに出す練習方法

第7回 パッティング（傾斜しているグリーン）

1. 上り（のぼり）グリーンで打つ場合
 - (1) 上りグリーンで打つ場合、ボールの速さが遅くなります。
 - (2) 現実のカップとは別に、仮想カップを、遠くに設定しましょう。
2. 下り（くだり）グリーンで打つ場合
3. 左下がりのグリーンで打つ場合
 - (1) 左下りのグリーンで打つ場合、曲がりを考慮して、打ち出し方向や打つ強さを決めましょう。
 - (2) 上記とは別の打ち方もあります。
4. 右下がりのグリーンで打つ場合
 - (1) 右下がりのグリーンで打つ場合、右に曲がることを考慮して、打ち出し方向、打つ強さを決めましょう。
 - (2) 上記とは別の打ち方もあります。
5. グリーンの傾斜方向、傾斜量を把握する方法
 - (1) グリーンに近付いたら。
 - (2) ボール位置から見る。
 - (3) カップの向こう側（カップから見て、ボール位置と反対側）から見る。
 - (4) カップの真横からカップの縁を見る。
 - (5) カップとボールとの中間位置で見る。
 - (6) ボールとカップとの間に、凸凹がある場合
6. 傾斜以外に、ボールが曲がる原因
 - (1) 芝目
 - (2) プレー時刻
 - (3) 雨の影響
7. 芝目の見分け方等
 - (1) グリーンの色で順目、逆目を見分けましょう。
 - (2) 近くの大きな山を見て、順目、逆目を見分けましょう。
 - (3) 水場を見て、順目、逆目を見分けましょう。

- (4) 芝の種類で、ボールの速さ、曲がりが変わります。
- (5) スタート前に、練習グリーンで、ボールの転がりの速さ、曲がり具合を試してみましょう。
- 8. 同伴プレイヤーのパッティングを穴があくほど、凝視しましょう。
 - (1) 同伴プレイヤーのボール位置が、自分のボール位置の真後ろである場合。
 - (2) 同伴プレイヤーのボール位置が、自分のボール位置の真後ろ以外の位置である場合。
- 9. キャディーさんに、ボールの速さ、ボールの曲がりを聞きましょう。
- 10. グリーンでの留意点
 - (1) カップ周りの30cm位の範囲を靴で踏まないようにしましょう。
 - (2) 靴を引きずって歩かないようにしましょう。
 - (3) パッティングが終わった場合。
 - (4) グリーンを出てから、スコアカードに記入しましょう。
 - (5) 自分が作ったボールマークを、修復しましょう。
 - (6) 同伴プレイヤーのパッティングラインを踏まないようにしましょう。
- 11. 前回(第6回)の写真について、少し訂正します。

第8回 スライス・フック対策、力み、ため、連続素振り

- 1. スライスとフック
 - (1) スライスとは
 - (2) フックとは
 - (3) スライス防止法
 - (4) フック防止法
- 2. 「力み」を抜く方法
 - (1) 力みによる弊害
 - (2) 力みが直らない理由
 - (3) 力みが出ていることを自覚する方法
 - (4) 力みを抜く(取り除く)方法
 - (5) 力みを完全に抜くことは、本当はとても難しいことです。
- 3. 上体の捻転
 - (1) バックスイングの慣性で、クラブヘッドが、背中側の左に引っ張られる感じを自覚しましょう。
 - (2) 最初は、ほんの少しだけ、上体を捻転させましょう。
 - (3) 2cmの捻転(上体の回転)ができれば、何回か素振りして、上体の回転量(捻り量)を、徐々に増やしましょう。

- (4) 上体の捻転による効果
- 4. 連続素振り
 - (1) 連続素振りとは
 - (2) 慣性を利用することがとても大切です。
 - (3) 連続素振りの効果
 - (4) 連続素振りする場合に気を付ける点

第9回 ラウンド中のトラブル対策

- 1. 林の中に打ち込んだ場合
 - (1) 横に打ち出す勇気を持ちましょう。
 - (2) 横に打ち出す場合に気を付けること。
- 2. バンカーに入った場合
 - (1) バンカー特有の打ち方
 - (2) アリソンバンカーに入ったときの対応
 - (3) バンカーの中の水たまりにボールが入った場合
 - (4) バンカーショット後
- 3. 飛球線方向に木が立ちはだかっている場合
- 4. つま先下がりの場合
 - (1) 腰を落として構えましょう。
 - (2) 8割程度の力、振り幅でショットしましょう。
 - (3) ピン方向よりもやや左方向に狙いを定めましょう。
- 5. つま先上がりの場合
 - (1) クラブを短く持ちましょう。
 - (2) ピン方向よりもやや右方向に狙いを定めましょう。
- 6. 左足下がりの場合
 - (1) 左足下がりでは、打つ距離を短めに計算しましょう。
 - (2) 左足下がりでは、左膝を曲げましょう。
 - (3) 8割程度の力、振り幅でショットしましょう。
- 7. 左足上がりの場合
 - (1) 左足上がりでは、打つ距離を長めに計算しましょう。
 - (2) 左足上がりでは、天ぷら、ザックリが出易いです。
 - (3) 左足上がりでは、右膝を曲げましょう。
- 8. トップが多く出始めた場合の対応
 - (1) トップが出る理由
 - (2) トップ対策

9. ダフリが多く出始めた場合の対応
 - (1) ダフリが出る理由
 - (2) ダフリ対策
10. OB
 - (1) OBになった場合の対応
 - (2) OBかも知れないと思った場合の対応
11. 救済を受けられる場合、その場合の救済方法

第10回 コースマネジメント

1. コースがドックレグしている（曲がっている）場合
 - (1) 左ドックレグ（左に曲がっているコース）の場合には、フェアウェイ中心よりも右寄りに、狙いを定めましょう。
 - (2) 右ドックレグ（右に曲がっているコース）の場合には、フェアウェイ中心よりも左寄りに、狙いを定めましょう。
2. バンカーや池等が前方にある場合
 - (1) バンカーに届かないクラブを選択しましょう。
 - (2) 前方に、池やクリーク（小川）がある場合も、池やクリークに届かないクラブを選択しましょう。
3. 打った後にアプローチで得意クラブを使えるように、当面のクラブを選択しましょう。
4. 風対策
 - (1) フォロー（追い風）の場合
 - (2) アゲンスト（向かい風）の場合
 - (3) 横風の場合
5. グリーン周りで考えること。
 - (1) グリーンを手前から攻めましょう。
 - (2) グリーンセンター狙いが基本です。
 - (3) グリーン周りでショットする場合、グリーンの傾斜に応じて、狙う方向を微調整しましょう。
6. スイング時にチェックする項目数を、1つに絞りましょう。
 - (1) スイング直前に、チェック項目を2つ以上設定すると、ショット直前に頭が混乱し、適切なスイングが難しくなります。
 - (2) できることなら、スタート前に、本日の重点項目を1, 2個、考えておきましょう。そして、スイング直前には、1つに絞りましょう。
7. 1ラウンドで1つの課題を見つけましょう。

(1) 1 ラウンドで、課題を、1 つ見つけることができれば、今日のラウンドの目的を達したと考えましょう。

(2) ラウンドで見つけた課題を練習場で解決しましょう。

8. 最低限のマナーを身に付けましょう。