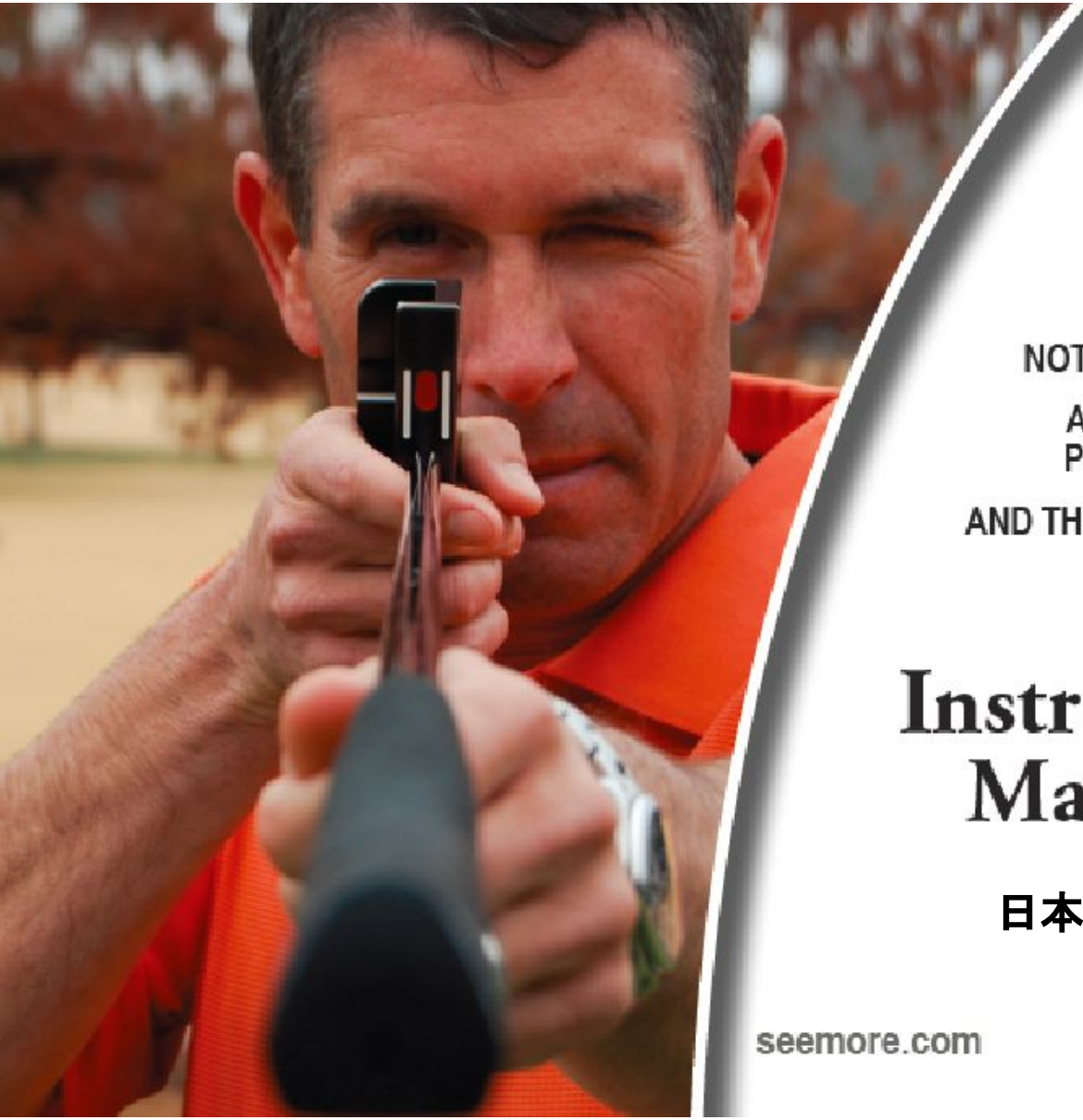


SeeMore Putters

Hide the Red Dot

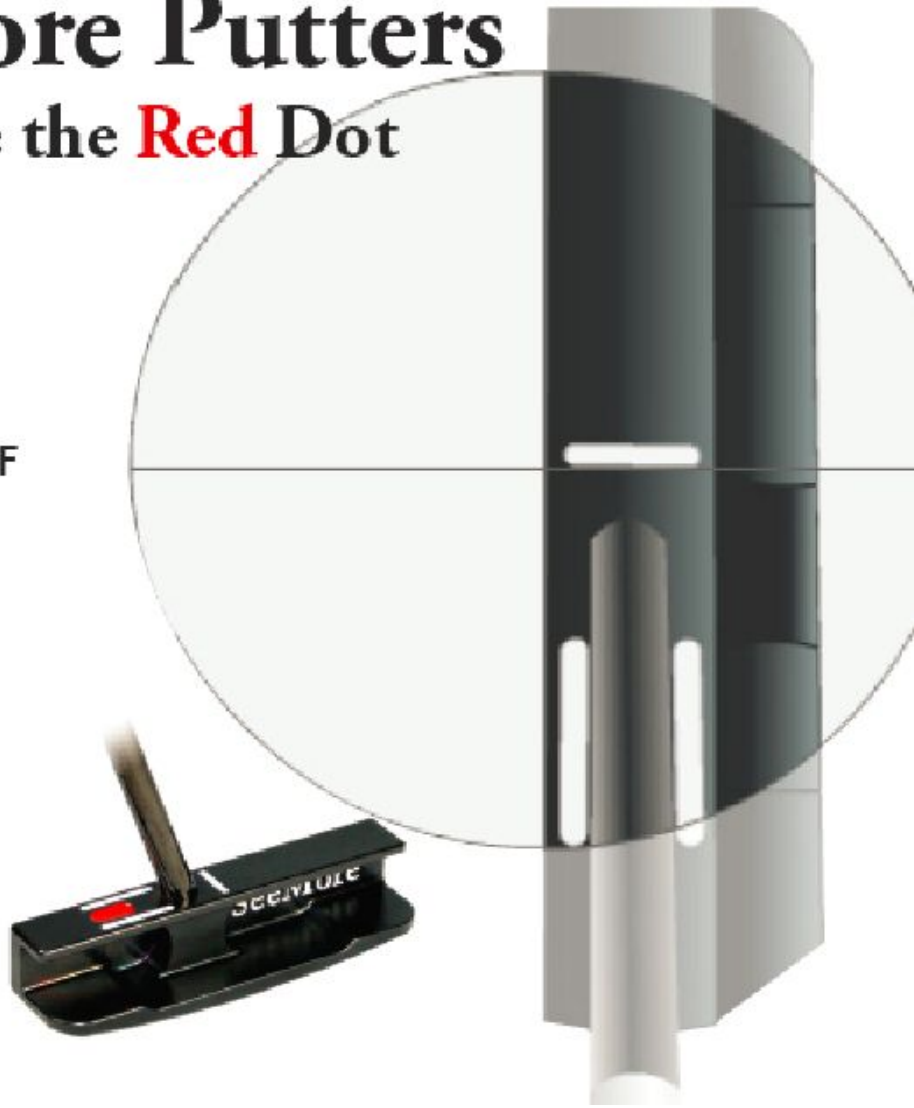
NOT JUST ANOTHER PUTTER,

A PROVEN SYSTEM FOR
PUTTING IMPROVEMENT

AND THE BEST INVESTMENT IN GOLF

Instruction Manual

日本語訳版



seemore.com

patobriengolf.com

SeeMore Putter Company Japan

なぜシーモアなのか？パット・オブライアンのティーチング哲学

私は常にシーモアパターをゴルファーにお勧めしています。
シーモアパターはセットアップ時の際に必要となる点があるライフルスコープテクノロジーが使われているパターです。
このテクノロジーはゴルファーに完璧なスタンスを与える事ができ、アライメント、グリップ、ボールポジションまでも矯正し完璧なストロークを生みます。

ライフルスコープテクノロジーはパターをスクエアにしターゲットラインへ導いてくれます。
赤いドットが隠れ白い二本の線が見える時、ゴルファーの目線、肩、胸、腰がスクエアになります。全てのシーモアパターにこのテクノロジーが使われています。

もちろん私は様々な種類のパターを使う生徒達を教えています。
また私の哲学では第一に考えることは完璧なセットアップ、そしてストロークを作る事です。
これらの教えは私の生徒の中で一番有名であるザックジョンソンがメジャーのタイトルを獲得していることが説明しています。

シーモアパターはこれらの教えを長い期間で生徒を教える事に役立ちます。
シーモアパター自体がコーチとなり私がいない時も効果発揮してくれます。
この説明書は新しいパッティング技術を紹介し、パターの上達へ導きます。

パット・オブライアン
シーモア・グローバル・パッティング・アンバサダー　兼　ティーチング・ディレクター

シーモア・パッティング・システムの概略　Hide the Red Dot

シーモアの最終的な目標は、上級レベルでの再現性の高い常に一定のパッテイングストロークを全てのゴルファーにしてもらうことです。毎回どのパットにおいても、単調で力みのないパッテイングストロークを作り出すための自然なニュートラルアングルで、強固な基礎を作り上げることが重要であると私達は考えます。シーモアのRST(ライフルスコープテクノロジー)は、毎回パッティング時に同じ姿勢と常に一定したスクエアーなセットアップを教えこみます。上級レベルのバスケットボールプレイヤーにおいては、毎回同じやり方でいつもフリースローを成功させます。

同じルーティーン、同じスタンス、同じ姿勢です。素晴らしいパッティングも同じです。正しいグリップ、正しい姿勢、正しいボールポジションとアラインメント。あれこれ考えることなく流れるような自然の正確なストロークを生み出すことが出来るのです。
その結果、ゴルファーはパッティング時の精神的なものやボールスピードコントロールのような外的要因に集中する事が出来ます。これが、正にシーモアのシステムです。

It Starts with a Great Grip

グリップとポスチャー（姿勢）

グリップのカギとなるのが腕を自然体に持っていく事です。ニュートラルな角度を維持する事がシーモアシステムの肝心な要素となります。正しくグリップをするためには指でグリップする事とグリップの上の部分に余裕がある事が大切です。グリップを浅いのも深いのも余計な力が入ってしまうため正しくする事が大切です。パッティングドリルとして親指をグリップから外し指でグリップし体と同調させるのが一つです。

ゴルファーの肩が丸まっている時、力が入り過ぎ肩が自由に動きません。また腕、手首の力が入ってしまいます。肩などの大きい筋肉は常にプレッシャーの中でも動きやすくしておく必要があります。

このドリルをする事で完璧なポスチャーが出来ます。まず始めに胸を張り直立します、その際に腕の力を抜き正面に出してください。その時に二頭筋が体に触れているのがいいです。そこからパターを自然に下ろしていき、一定の距離から行けない場所へヘッドを下ろします。膝にゆとりを持ちつつ腰を曲げ、リ　ラックスしたポスチャーを作ります。

その際にパターから赤いドットが見えていない事と二本の白い線が見えてることを確認して下さい。

Eyes Over Ball = Incorrect

Eyes Inside of Ball = Athletic, Correct

スタンス(ボールポジション) とアライメント

完璧なポスチャー、アライメントまたグリップから出来る自然な角度を保つ事が綺麗なセットアップとパッティングストロークを作ります。骨盤、肩、腕の三つが自然な角度を保つための重要な要素となります。腰から前傾をして、肩を後ろ側へ張り、腕をぶら下がらせるように楽にさせる事がゴールとなります。ここで覚えておいて欲しいのが完璧なストロークをする際にはパターがインサイドインになるアークを描く事になります。パターヘッドは自然にスクエアにインパクトする事になります。それから目線はストローク中パターのヒールに落とす事です。

シーモアパターはシンプルなシステムであなたのアライメントを矯正する事になります。アドレスし、赤いドットを隠した際に既に目線そしてアライメントが矯正されている事になります。ライフルスコープテクノロジーは、パットに悪影響を与える目の錯覚を排除してゆくこととなります。最適なアライメントは重心が左右平等で背骨が直角になり鼻が胸骨の真上に来る事です。

SBST = Manipulation = Incorrect

直線上のストロークか
自然なアークをつくり
ストロークを行うか？

パッティングを教える際に大きな問題になるのがアークを作りストロークをするか、直線上のストロークをするかです。ビリヤードなどの球を打つ作業では直線上のストロークをすることが大切です。もしもパッティングでも後ろから球を打つのであれば直線上に引く事が大事ですが、パッティングをする際に後ろから打つことはありません。ゴルフボールの横に立ち打つ事が自然なアークを作る事を物理的に証明しています。

この理論を理解することがパッティングストロークの向上に大切です。多くの悪いストロークはパターをアウトサイドに上げることから来ています。
右利きのゴルファーであれば左側に引っ掛けることが多くなります。または右側へ自分で操作してしまい押し出す事になります。

Natural Arc = Correct

完璧なストローク：全て**Red Dot**へ集約。
あなたは距離感とスピードコントロールに集中するだけ。

安定したパッティングのインパクトが出来たら感覚と距離感の練習です。正しいセットアップをする事でパター本来の役目を果たしてくれます。重力がパターに加わる事でそこへ人間の力はほとんどいりません。あとはバックスイングでパターの距離感を出すだけです。ストロークに関して考える事なくゴルファーは想像を実行へ移すだけです。これがスピードコントロールへの唯一の方法となります。シーモアパターを使うことでバランス、ナチュラルなアークが出来てゴルファーは 5個のステップを行う事で常に良好なパッティングが実現出来ます。

5 Foot Putt = Shorter Back Swing　　20 Foot Putt = Longer Back Swing

５段階のフィッティングプロセス

1. パターの長さ
立位状態にて拳から地面の長さを計り、SPIチャートにて決定。

2. アスレチックなポスチャーを作る
全身をリラックスさせ、アスレチックなポスチャーを作る。
腕、手が肩の直線上で自然にぶら下げる。

3. 理想的なアイライン位置（目の位置）を整える
上記で設定したパターの長さにてアイライン位置（目線）をパターの
ヒールの上に持っていく。

4. アライメントとストローク
ナチュラルアークのストロークにて、10フィート(3メーター程度)の
パットを行いアライメントを確認。
パターの形状、慣性モーメント、バランス等により安定したパットが
出来るパターを選択する。
（トレーニングボード→レッドドットのみ）

5. ライ角、ロフト角調整
ストロークが安定する手の位置（体からグリップまでの距離）を確認。
必要によりライ角を調整する。(通常は70度)
ロフト角については通常は2.5度とし、用途等により調整は可能。