コース名：日本海CC（西C→中C）　　グリーン：ベント　　**日付：2016－7－19　　天候：曇り　　風：微風**

OUT　前半（西C）

HOLE	HCAP	BRFL	PAR	テーショット	FWキープ	2ndショット	3ndショット	4ndショット			アプローチ	パーオン	パット数	宮住 康一	渡辺 一秀	甲田 玲子	
1	7	376	4	D ○	◎	7I △			PW ○	SW △	Pt ○		1	6	5	5	
2	5	504	5	D △	右	9I △	7W ○	7I ○			SW ○		2	7	6	12	
3	2	337	4	3W ○	◎	8I ○					PW ○		2	5	5	8	
4	9	160	3	7W △					PW B	SW △	PW ○	前	2	6	4	2	
5	1	393	4	1W ○	◎	8I ○					SW ○		4	7	9	5	
6	4	518	5	1W ○	◎	5W △	7W ○				SW ○		2	6	10	6	
7	8	174	3	7W △							SW ○	前	2	4	6	3	
8	3	385	4	1W ○	◎	7W ○					SW ○		3	6	7	6	
9	6	378	4	1W △	左	7W ○					PW ○		2	5	6	6	
OUT		3225yd	36		5							0	20	52	58	53	
					71	FWキープ率（%）						0	パーオン率（%）				

IN　後半（中C）

HOLE	HCAP	BRFL	PAR	テーショット	FWキープ	2ndショット	3ndショット	4ndショット			アプローチ	パーオン	パット数	宮住 康一	渡辺 一秀	甲田 玲子	
10	6	379	4	1W ○	◎	7W ○					SW ○		2	5	6	5	
11	2	390	4	1W △	右	9I ○	7W ○			SW △	PW ○		2	7	5	5	
12	9	166	3	6I B							SW 2	右	3	6	4	4	
13	4	516	5	1W ○	◎	5W ○	7W ○				PW ○		2	6	7	6	
14	8	341	4	1W △	右	9I ○	7W ○			PW ○	Pt ○		4	9	6	5	
15	1	405	4	1W ○	右	7W B				SW 2	PW ○		2	7	5	4	
16	7	185	3	5I ○							AW ○	前	2	4	5	3	
17	3	542	5	1W ○	◎	7W △	9I △	9I ○	7W ○		PW ○		3	9	8	5	
18	5	381	4	1W ○	左	7W △	7I △				PW ○		3	7	5	7	
IN		3305yd	36		3							0	23	60	51	44	
					43	FWキープ率（%）						0	パーオン率（%）				

6491yd	72	43	112	109	97		

曇り微風の好条件だが、このコースはあまり、結果が良くない。パター変更の効果を確認する。（練習マットの変更に伴う改善結果も楽しみだった）

ホールごとコメント

1 1Wが右フェアウエイへ、ピンが右だったので木がスタイミーになった。左の木中に入ってアンラッキー。7Iでやっと出して、PW,SW,Ptとちょろちょろ。オン後1パットのダボとなる。
2 1Wが右にプッシュアウト、林の中より9Iで出すも飛びすぎで左のセミラフ。7Wはグッド。7I,SWもバッチリでグリーンオン。2パットのダボ。1打目から考えれば問題なしのダボ・
3 右ドックレックの印象深いホール。3Wでセンターへ。少し短かく木がスタイミーなので、8Iで少し手前に。SWで綺麗にオンして2パットのボギー。
4 7Wが当たらずにショート。PWでオン狙いも緩んで手前バンカー。SWで出すだけ。PWでオンして2パットのトリプル。パー3でトリプルは本当にもったいないなあ！
5 距離のある3番ホールと同じようなホール。1Wはクリーンヒットしてセンター。3オン狙いの為、8Iでレイアップ、SWでオンしたが、がっくりの4パット。トリプルになってしまった。
6 1Wがフェアウェイへ。5Wは当たり悪く残念だが3打目の7Wはバッチリ。SWでオンして2パットのボギー。2打目は残念だが問題ない。5Wも自信をもって打ちたい。
7 7Wが当たらずに、池の右側花道へ、一秀ちゃんも全く同じ位置へ。SWでバッチリオンして2パットのボギー。2m程度によっているので1パットで打てるとスコアアップするが・・・
8 1W、7W、SWが綺麗に決まって3オン。やっとこのパターンができあがりつつある。今日3回目。残念だが3パットになってダボ。
9 1Wが左ラフへ。7Wはバッチリ飛んでフェアウェイへ。PWでオン。今日4回目の3オン。2パットのボギー。まずまずの前半戦だった。

10 1W、7Wはバッチリで少し足りなかったのでSWでオン。2パットのボギー。順調な後半戦スタート。
11 1Wは右に引っかける。9Iでフェアウェイへ出して、7Wでクリーンヒット。SWで載せるつもりがダフってしまう。PWでオンして2パットのトリプル。2打ほど、無駄な事をやってしまう。
12 6Iでピン左の花道狙いも、右ピン側のバンカー直撃。目玉で出せずに2打目にオンしたが、3パットのトリプル。7Iで打つべきだったのか思案のしどころと思う。
13 長いロングだが、1W、5W、7Wと良く飛んでのこり80yをPWでオン、2パットのボギー。問題なく通過。
14 下坂で信号ある名物ホール。暫く待った後に打ったが、右へプッシュアウトした。9Iで出して7WでしっかりヒットしPWでカラーへ。ここからPtで5つも使う。なんてこっちゃ！
15 1Wは右セミラフ。残り200yなので7Wでバンカー手前を狙ったが飛びすぎて左のバンカーへ（飛びすぎに注意）。SWで2打目で出すだけPWでオンして2パットのダボ。もったいない！
16 久しぶりに5Iを使う。方向性は抜群だったが、少し当たりが弱く、5m程度手前。AWでオンして2パットのボギー。このパターンを使えるようになると楽になる。
17 1Wは問題なく、フェアウェイへ。2打目の7Wが左へ行って、ブッシュの中へ。9Iで狭い木を抜こうとしたが木にあたって、横へ再度9Iで出し、7W、PWでオン3パットの＋4。慎重にやること
18 センターに1本松がある最終ホール。1Wは左ラフ。2打目がヒットせずに1本松の手前。7Iで花道へ。PWでオンして、がっくりの3パット。トリプルになってしまう。

感想！

★ 打つ前の精神状態をいつも安定化する（所謂ルーティーン）方法を見つけよう！（ドライバー、フェアウエイウッド、アイアン、パター、それぞれかすべて同じか考える事）
★ 練習では今回もバッチリだったが本番ではやはり当たりが悪いこともあるので、冷静にその後の処理を行う事。
★ 4パットが2回も出てしまった。玲子によると自宅練習のホームとかけ離れた、ボールを見に行くスタイルがよく見られた。ゆっくり上下に振るスタイルを身につける事
★ すべてのクラブに対して、ボールをよく見て、肩の力を抜いてゆっくり（バックスイング）振ってみよう！。（右脚が右に流れないようにだよ！）
★ 当たりが悪くなったり、かっかしたらちゃんと当たる事を確認する為に、打つ前の素振りを十分にやること。
★ 1Wがフェード気味の場合の対処方法をじっくり考えること。（ヘッドをクローズ、ボールの位置を左へ・・・・）
★ パターは後半の終盤に大きく乱れてしまう事がある。じっくりゆっくり確実に、練習どうりのフォームで！

	前半9H			後半9H		
	良	否	計	良	否	計
1W	5	2	7	5	2	7
5W	0	1	1	1	0	1
7W	4	2	6	5	3	8
5I	0	0	0	1	0	1
6I	0	0	0	0	1	1
7I	1	1	2	0	1	1
8I	2	0	2	1	1	2
9I	0	1	1	2	0	2
PW	3	1	4	6	0	6
AW	0	0	0	1	0	1
SW	6	2	8	3	3	6
Pt	1	0	1	1	0	1
小計	22	10	32	26	11	37
パット			20			23
OB・池			0			0
計			52			60

西コース３Ｈは１Ｗの代わりに３Ｗを使用。飛距離は落ちたがフェアウェイセンターへナイスショットだった。