

聖地セントアンドリュースを、たっぷり。

Golf Digest

ゴルフっぶりのいい大人になろう。
チョイス
No.187

Choice

for the Best Golfers

目からウロコ、
理系のゴルフ。

ゴルフが
こんなに
やさしかった
とは……!

アンサー型パターは
なぜ愛される？
上手くいくシャフト選び
夏の帽子スタイル

特別付録
「緊張しても大丈夫」心のレッスン
保存版20ページ

中国再見ここはゴルフの新大陸だ
桐林宏光

8

Aug. 2010
毎月5日発売

「晴れ心案内人」 桐林宏光の しびれない！ 技術



大事なところでミス。
「俺は勝負弱いなあ」はもう、卒業。

ゴルフはメンタルのスポーツです。
だから、メンタルが大切です。
それは、重々承知のこと。
口にするのは簡単だし、頭でもわかっている。
でも、「力まないように」「無心が大切」って
わかっちゃいるけどできません。

緊張 したって、 大丈夫。

どうすれば、緊張せずに済むのか。
机上の空論ではない、精神論でもない、
明日からできる「具体的な方法論」を
心理学を修めた異色プロゴルファー、
桐林宏光が教えてくれた。

「心が弱い」人 なんていない。 しびれない「技術」が あるんです。

シヨットと同じ。
メンタルも「技術」です

ゴルフは1ラウンド18ホールを回るのに、4時間前後を要するが、シヨットにかかる時間はほんのわずか。頭で考えている時間のほうが圧倒的に長く、それが、メンタルスポーツ、といわれる理由のひとつでもある。

しかし、心の強い弱い、度胸のあるなしなんて、生まれもった性格であって、容易に変えることなど不可能だと思ふ人が、ほとんどだろう。

「そんなことはありませんよ。そもそも、生まれながらに心が弱い人なんていません。大事な場面で決まって同じようなミス

「技」がある!



デフレ・スパイラル④
外して、負の連鎖がエンドレス

デフレ・スパイラル③
同じ状況で、前回と同じ失敗が頭をよぎる

バーディパットを
ショート、イヤなホールでOB。
それをなくす、
前向き4ステップ。



【前向きステップ①】

「打つ前に
こう打つ」と
決める技術

しつかりと
イメージを
作る

な入となく打つて、「入
った、外れた」と二重三重
するのではなく、たと
えばパットなら「クラブ
右ふちからジャストタ
ンクで入れる」「そのた
めにこういうストロ
クをする」と、「一打」打
つかりとイメージを
作る。

【前向きステップ②】

「こう打つ」を
迷わず実行
する技術

迷わない
「段取り」を
決める

こう打つ! と決めて
も構えてみると不安が
よぎり、インパクトが強

を繰り返してしまふ人は、ミス
を誘発する悪い思考パターンに
はまりこんでいるだけ。その思
考パターンをちよつと変えてあ
げれば、負の連鎖を断ち切るこ
とができるんです」

人間の性格というのは、生ま
れついでのものではなく、日々
の生活によって染み付いた習慣
である。天賦の才であれば、も
はやあきらめるしかないが、習
慣であれば、変えることは不可
能ではないはずだ。

「メンタルトレーニングなんて、
無意味だと思っているアマチュ
アの人が多いかもしれませんが、
メンタルとはスキル、つまり、技
術。なんです。スキルだから、
鍛えることができる。練習でシ
ョットの技術を磨くように、考
え方を変え、それを習慣化する
ことで、しびれない技術を身に
付けることができます」

つまり、心が「弱い」のが原
因だと思っていたミスは、実は
心の「技術不足」が原因。痛恨
のミスを「心が弱いから」の一
言で片付けてしまうのは、単な
る言い訳にすぎないのだ。
では、どうすれば「緊張して
も、大丈夫」になれるのか、詳
しく聞いていくとしよう。

「心のデフレスパイラル」はもうやめよう。 ここから抜け出す

**デフレ
スパイラル①**
決めれば
ベスト更新!
のバットを外す

メンタル
弱いなあ

入ればベスト
だったのに…

**デフレ
スパイラル②**
「俺は心が
弱いから」と
自分を責める

くならたりゆるんだり、
ということでは「コブ」であ
りがち。前段階で作った
イメージをしっかりと実
行するための方法がある
（74ページで詳述）。

①前向きステップ
「打った後」なぜ
「ショットしたか」
を分析する技術

⇐⇐⇐

たとえ

外しても
次につなげる

ここが肝心！外した
ときに「心が弱い」で
片付けず、ライオンが遠
つたのか、クラブが、ス
トロークか、短い時間
でもしっかり練習する。
そして、それを次の
「ステップ」の練習材
料に加えれば、もう外
さない。

②前向きステップ①
そもそもこの
スウィング、
バット技術

⇐⇐⇐

「心が弱い」も
へちまもない、
かも。

掘ったところに打ち出
せない、グリーンが読
めない、クラブが合っ
ていない……「心」とも
も関係のない技術（練
習）不足の可能性もあ
る。これに関しては一
かり練習して技術向
上につとめるのみです。

「緊張」を
自覚したとき①
心を鎮める
技術

「緊張するのを
やめよう」は無理。
具体的な対策を
とるべきです

「胸のドキドキ」は
呼吸で
止めましょう
構える前に息を「ブツッ！」
石川速くんもやっています。

呼吸に集中すると
他が気にならない

「呼吸」を意識すると、
その分だけ目の前の
「打」に対する不安は、
気が押さえる。メンタルにも好影響なのだ。



**心臓は止められないが
息はコントロールできる**

「今日はベストスコアが出そうぞ」というときは、緊張しないようにと思っても、地に足がつかなくなってしまう。

桐林 人間は極度の緊張状態に陥ると、心拍数が上昇して、呼吸が浅くなります。すると、酸素が体中に行き渡らないので、脳にも酸素が回らなくなり、集中力も欠如します。また血圧が上がると、重心も高くなります。緊張するのを自分で意識してやめられれば、心拍数も下がり、呼吸も正常に戻りますが、それは現実的な方法ではありません。そこで発想を少し転換させて、緊張しないことで心拍数を下げるのではなく、心拍数を下げることで緊張状態を解放してやればいいんです。

—— 逆転の発想ですね。でも、具体的にどうすれば？

桐林 呼吸の仕方を工夫することで、心拍数はある程度コントロールすることができると、心臓を止めろといわれてもムリです。呼吸は意識的に浅くしたり、深くしたりできますよ。

リラックス効果と集中効果
ふたつの「呼吸」を使い分ける

リラクスの呼吸



やる気を出す呼吸



緊張したときは
「ハーッ」と長く、
リラックス

ドキドキする場面では鼻から吸って口からハーッと息を吐き、呼吸を止めないことを意識して、大脳の興奮を体に取り込もう。マックスまで大きく息を吐いたら、自分の呼吸を繰り返して、「呼吸」の深さを、三呼吸。

集中したいときは
「パッ」と吸って
「ブッ」と強く

マックスまで口を閉じて吸って吐くように、鼻で吸って口を閉じて吐く。口を閉じて呼吸を止め、目の前の「打」に集中し、やる気を出す呼吸方法。3回の呼吸をしたら、自分の「打」と思う前傾姿勢を、ハイテン。



はで
数呼吸
拍下げる
心深

緊張を覚えたら意識してゆっくり深呼吸。心拍数が下がり、それに伴って体の重心も下がる。力んで呼吸が止まると、写真のように横えまで窮屈になってしまう。

ね。緊張している自分に気づいたら、深く息を吸って、ゆっくり吐くことを何度か繰り返すと、心拍数は徐々に収まってきます。—— 心拍数が落ち着いてくれば、緊張感も薄れてくる、と。

桐林 あとは、フェアウェイを歩いているときに、この呼吸法を正しく行うことに集中するんです。それによって、失敗したらどうしようとか、余計な感情が入りにくいメリットもあるんです。そしてボールの前に立つたら、今度は勢いよく吸って一気に吐き出すという呼吸法で、グッと集中力を深めてやる。この2つを上手に使い分けることで、感情もコントロールできるようなります。

決めた通りに振る!

【打った後】

楽屋に戻って反省会 5秒間だけ、自己分析



なにげないこの動き、ものすごく大切だ

素振りでは3秒静止、8秒以内に打つ!

「素振りのフィニッシュ」は、その前後で思い描いたイメージを打つためのスウィングができたかをチェックする「すり合わせ」の時間。3秒静止して、目を見つめよう。そこから8秒以内に打てば、体が固まらず、イメージが残ったまま打てる。

「こういう球を打つ」とマックス集中!



なものです。舞台裏。で今から打つ弾道をしっかりイメージし、準備を整えてから舞台上にがらなくはいけません。具体的にはどうすれば?

桐林 これはアニカ・ソレンスタムや宮里藍選手のメンタルトレーナーとして有名なピア・ニ

ールソンも提唱している方法ですが、ボールの1センチくらい後方に仮想のラインを引きます。そこが舞台裏とステージの境界線になります。舞台裏でショットのイメージをしっかりと作り、決断ができたなら、その境界線を越えて舞台上がります。そのラインを越えたら、後は余計なことを考えずに、舞台裏で決めたことをやりきることだけに集中するんです。慣れないうちは、実際にクラブを置いて意識付けするといいでしょう。

— それでも迷いが生じたら、どうすればいいのでしょうか。

桐林 もし迷いが出たら、もう一度舞台裏に戻る。スロープレーは厳禁ですが、その勇気も必要です。そしてショットを打った後は、フィニッシュの姿勢のまま、5秒間静止してください。それはなぜですか?

桐林 ショット後の5秒間は、舞台終了後の。楽屋。になります。ここで結果だけに一喜一憂してはダメ。今自分が行ったスウィングのイメージが残っているうちに、それによって得られた結果を自分自身で振り返るんです。この。反省会。が、次に生きてくるんです。



「緊張」を
自覚したとき③
力みを
取る技術

「力みを操れたら
しめたものだ。」

桐林 「リラクセスしろ」と同様に、「力むな」というのも、緊張を強いられる場面では、よく使われるアドバイスですよ。

でも力みって、なかなか自分で自覚できないから、やっぱりなんです。こっちは力を抜いて打ったつもりでも、周りから「すごく力んでいたよ」といわれてしまったたりして……。

桐林 緊張しないようにというのと一緒で、「力を抜け」と言い聞かせても、力みを取ることは難しいんです。力むのが嫌なら、いつそのこと目一杯、力んでしまえばいいんです。——どうせ力みを取るのはムリだから、力んだまま打っちゃ

えってことですか？

桐林 そうではありません。緊張する場面で、力みが出そうだなと思ったら、意識的に極限まで力んだ状態を作り、その加減を認識、自覚することが大切なんです。

——具体的にはどうしたらいいのでしょうか？

桐林 力みというのは上半身に現れます。腕や肩に力が入るのは、グリップブレッシヤーが強い

力むのがいやなら、 力んでしまえば いいんです

適度な力で
自然に動く

「4」の
力加減に
なったら、
始動!

4

5

「力み」の取り方は
まだまだある

①グリップの力みを取る
手のひらをギュッと
握ってフッと抜く

6



うまく始動できない人へ

「10」の強さでグリップ
9、8、7、6、5、
「4」でテークバック!

くのが実感できませんね。
桐林 マックスの10から徐々に
グリップ圧を弱めていき、4ぐ
らいの力加減になったら、スウ
イングをスタートさせるといい
でしょう。これをショット毎に
繰り返しているうちに、力んで

10

最初に
思い切り強く
グリップ!

9

徐々に
ゆるく

8

7

いろいろな方法を試してみ
て、自分がいちばんやりやすいもの
をルーティンに取り入れてみる
といいでしょう。

いろいろの方法を試してみ
て、自分がいちばんやりやすいもの
をルーティンに取り入れてみる
といいでしょう。

いるときの、グリップの力加減
を段階的に感覚として覚えるこ
とができます「今、自分は7ぐ
らいの力加減で握ってる
から、少し緩めよう」と
意識的にコ
ントロールするこ
とも可能になりま
す。



ショット前、一度グリップにギュッと力を
入れ、クラブを握り、グリップをリリースする
瞬間に力加減を調整するのは、これで防げる。

②肩の力を抜く
肩をグッと上げて
ストンと落とす

肩に力を入れてグリップを引き上げる。そ
こからストンと肩を落とすと力が抜ける。
リラックスした自然体アドレスに入る
ための準備。

③全身をリラックス

その場で軽く
ジャンプする

打つ前にトントんと軽くジャンプして
みる。特定の部位ではなく、全身の力が
とれて、ナチュラルなスウィングができる
ようになる。



「緊張しても大丈夫
ラウンド」体験記①

確率
70%の目標

44以上は叩けない。
必死にゴルフできました

プライベートゴルフの平均スコアは82前後。70台だって、たまには出る。ところが、意気込んでアマチュア競技に出場すると、普段の実力が出せずに、90を越えることもしばしばだ。その度に自分のメンタルの弱さを痛感し、「オレは競技ゴルフに向いていないのか……」と、ヘコむ。もう何年もこの繰り返しが続いている。桐林プロの専門分野であるスポーツ心理学を生かし、メンタルスキルとテクニカルスキルの融合を目指すレッスンプログラムが、桐林宏光塾だ。

70台を出す！よりも
「100は打たない」がたいせつ。

「目標スコア」

「踏みとどまるスコア」

ふたつのスコアを

設定する。

目標は高く
パープレーでしょ！

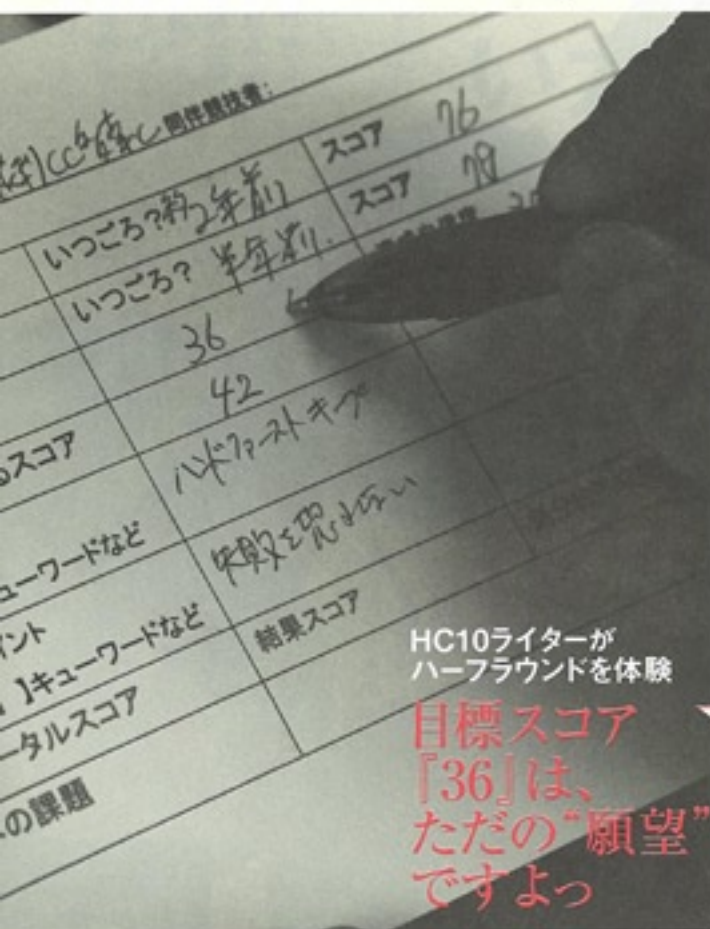
HC10ライターが
ハーフラウンドを体験

目標スコア
「36」は、
ただの「願望」
ですよ

「メンタルは、スキルです」と断言する桐林プロのレッスンプログラムを体験取材してみようということで、栃木県の足利CC多幸コースに向かった。ラウンドレッスンは先がけ、まずはプロから渡された1枚のシートの様々な項目に記入していく。

「これから行うラウンドの目標スコアや、スウィング、メンタル面でチェックするキーワードを、このシートに書き込みます。ここでまずポイントになるのが、目標スコアと、悪くてもこれ以上は絶対に叩かないという踏みとどまるスコアです。ここであまりに目標設定を高くしてしまふと、達成が不可能になったときに、すぐ諦めるという悪い癖がついてしまいます。目標スコアは達成確率が7割、踏みとどまるスコアは9割がた達成できる程度に設定してください」

相当努力しないと達成できない課題と、少し頑張れば達成可能な課題を、被験者に与えたところ、後者のほうが作業効率がアップしたという心理学の実験結果を聞いたことがある。いわれて見れば、これまでは常に自分のベストプレーを追い求めて、



「確率70%」の目標を立てれば 途中でゴルフを投げ出さない

HC10ライターのケースでは……。

当初の設定

【目標スコア】

36

(達成確率20%)

【踏みとどまるスコア】

40

(達成確率70%)

運がよければ達成可能。

これは目標ではなく、こうなったらいいなあという「願望」。
ちょっと叩くと途中で投げ出してしまう

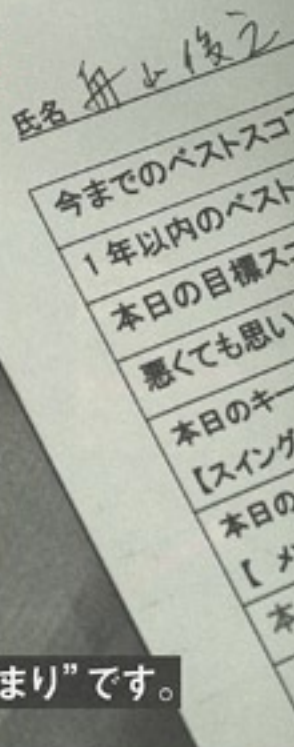
一見
前向き、
実は無謀

現実的
だから
諦めない

体験者
HC10ライター

本企画の取材・執筆を担当。
ホームコースの月例や
県アマ予選、パブ巡などに
積極的に参加するが、
競技になると普段より
ガクンとスコアが
悪くなるのが悩み。

今日の目標は？ と問われ迷
わずパープレー(ハーフ)と書
き込んだHC10ライター。過度
に高い目標は、逆に途中で諦
めたリプレーの真逆を寫って
しまうのでは必要です。



5番を終えて 7オーバー。 「今日は練習だ」 は厳禁!

出だしからボギーが止まらず
ダボやトリも重なって、早々に
「今日はもう練習」とスコアへの
執着をなくしてしまう人は多い。
こういった考えが習慣化する
と、一打への集中力がどん
どん下がっていくので厳禁。
どんなに悪くても最後まで諦
めない習慣を付けることが平
均スコアアップ=本当の実力
アップにつながる。「ベスト
スコア至上主義」では強いゴル
ファーにならないことを肝に銘
じるべし。



アドバイス後の設定

【目標スコア】

40

(達成確率70%)

【踏みとどまるスコア】

44

(達成確率90%)

これならば達成可能な目標。

運任せではなく、地道に踏みとどまるスコアを
底上げさせる。それが上達だ

ちなみに結果「44」! ナイス「踏みとどまり」です。

ラウンドに臨んでいた気がする。
「過去にベストスコアを出した
ときのことを思い出してみれば、
OBのはずがセーフだったたり、
長いパットが入ったり、ラッキ
ーな部分もあったはず。偶
然の産物を追いかけるから、余
計なプレッシャーもかかり、す
ぐに諦める習慣もついてしまう。
ベストスコアではなく、絶対に
踏みとどまるスコアを少しずつ
底上げすることで、平均スコア
をアップさせる。これが本当の
上達なんです」
コースレッスンの結果を先に
いうと、最終ホールでダボでハ
ーフ44と、ラウンド前に宣言し
た「踏みとどまるスコア」に。
普段なら、途中で投げやりにな
りそうな展開だったが、最後ま
で必死でプレーし、ラウンド前
の宣言を守れた達成感がある。
ほんの少しだけど、メンタル
が強くなった気がした。

「緊張しても大丈夫
ラウンド」体験記②
己を知る
技術

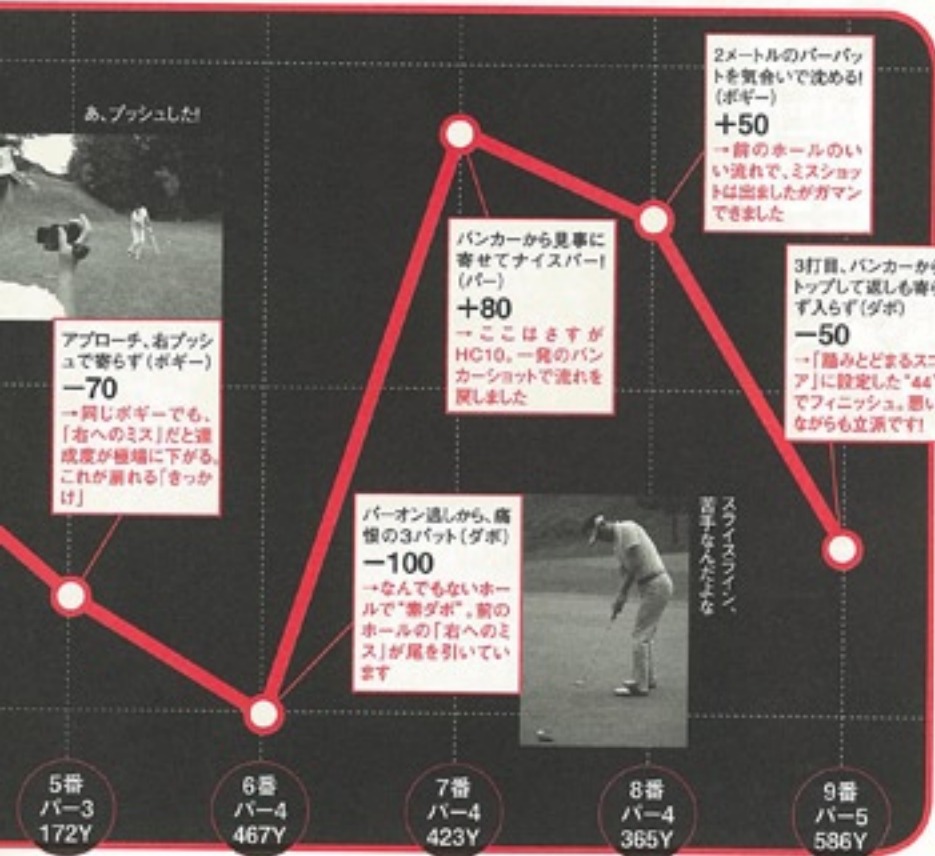
流れを悪くする
きつかけを把握する

目標スコアやチェックポイントを書き込むシートは、裏返すとスコアカードになっているが、各ホールのスコア記入欄の横に、達成感と書かれた記入欄がある。これっていったい何ですか？

「各ホールごとに、気分的達成度を±100点で自己評価し、数値に置き換えてください。たとえば、すべて自分のイメージどおりのショットで、パーディを取れたら+100点という具合です。加えて、その理由や思ったことを書き込んでください。ドライバーが上手く打てたとか、抽象的ではなく、なるべく具体的に記入してください」

スタートホールはほぼミスがなかったが、2番はファーストパットがかなりショートした、

「あの3パットから崩れたなあ」 こんな記憶をしっかりと、記録する。 ラウンド中の「達成感」を グラフ化しよう。



ので、同じパーでも達成度は低め。続く3、4番はボギーにしたが、内容は悪くないので、自己評価はマイナスイタけど、気持ちにはそれほど落ち込んでいない。チェックポイントを持ってラウンドに臨むのでも、頭で考えるだけとは違い、書いてしまった手前、実行しなきゃと思う。しかし事件は5番のパー3で起きた。ティショットで右OBを警戒しすぎて左に外し、アプローチではボールが右に飛び出すミスで思ったほど寄らない。苦手な上りのスライスラインを打ち切れずにカップ右に外す。「達成度のグラフを見ると、舟山さんは右へのミスを極端に嫌がっているのがわかります。アプローチとパットで右に外すミスが続いたことにイラ立ち、それが次のホールまで尾を引いてしまった。おそらく普段の、

ラウンドでも右へのミスから悪い流れに入って、スコアを崩すというパターンが多いはずですよ」

自分の弱点がわかっているれば、対処のしようもある。右へのミスが出たら、「ここから崩れるのがいつものパターンだから、注意しよう」と気持ちをリセットすることができるといえる。「全ホールの達成度をグラフ化してみると、6番で素ダボを打って、達成度が-100まで落ちながら、次のホールでバンカーからパーを拾って、一気に+80まで上昇してますよね。このように±0を境にジグザグなグラフになるのは、上級者や上手

あなたは何型？「心の弱点」がわかれば対策が立てられる

【理想型】

落ちてても次で、必ず上がる

基本的にプラス評価が多く、ときにマイナス評価に落ちてもすぐプラスに転じるグラフが理想形。自分に厳しくいけれど、落ちるたびに集中し、次で取り返す。これが理想。



【ナルシスト型】

結果が悪くても達成度高め

多少ミスしても高い水準でグラフが推移するナルシストタイプ。それ自体はいいのですが、ときには目標のハードルを上げ、「なんとパーを獲ち！」という執着心を持ちがち。



達成度が高い水準で乱高下するタイプ。ベストスコアを自分の実力だと過信するタイプで、自分を客観視する必要がある。ベストではなく「勝ち」とその「勝ち」を大事に！

【自信過剰型】

達成度は高くても、スコアに結びつかない

自信過剰なタイプ。達成度は高くても、スコアに結びつかない。これは、達成度が高い水準で乱高下するタイプ。ベストスコアを自分の実力だと過信するタイプで、自分を客観視する必要がある。ベストではなく「勝ち」とその「勝ち」を大事に！



【マンネリ型】

浮き沈みのないグラフ。ときには冒険を！

マンネリなタイプ。浮き沈みのないグラフ。これは、達成度が高い水準で乱高下するタイプ。ベストスコアを自分の実力だと過信するタイプで、自分を客観視する必要がある。ベストではなく「勝ち」とその「勝ち」を大事に！

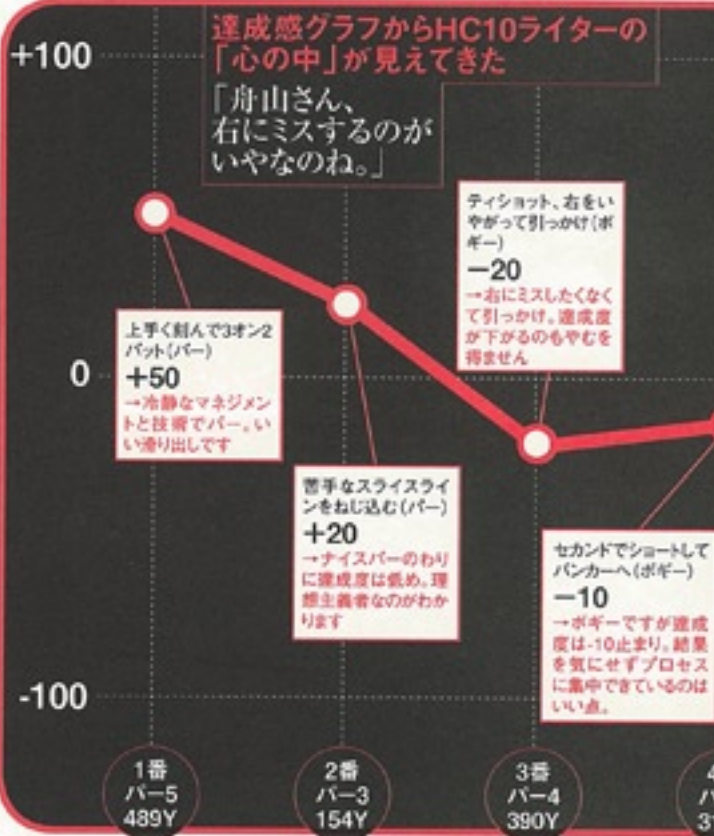


一度落ちると上がってこられないタイプ。マンネリなタイプ。浮き沈みのないグラフ。これは、達成度が高い水準で乱高下するタイプ。ベストスコアを自分の実力だと過信するタイプで、自分を客観視する必要がある。ベストではなく「勝ち」とその「勝ち」を大事に！

【引きこもり型】

一度落ちると上がってこられない

マンネリなタイプ。一度落ちると上がってこられないタイプ。マンネリなタイプ。浮き沈みのないグラフ。これは、達成度が高い水準で乱高下するタイプ。ベストスコアを自分の実力だと過信するタイプで、自分を客観視する必要がある。ベストではなく「勝ち」とその「勝ち」を大事に！



「お助けショット」を用意しておく。

くなる人に多い傾向。逆に、数値が+から落ちない人や、-に落ちたまま上がってこない人は、100を切れないとか、90台でウロウロしている人に多い。自分というゴルフアートを客観視できるようなれば、メンタルスキルは格段にアップするんです」

たとえば「右へのミス」が出たら、次はしっかりつかまるハーフショットをする。これにより達成感を下げずに、気持ちを切り替えられる。ミスしたときの「お助けショット」だ。

石川遼くんがお手本。平常心ゴルフの作り方

この「グッジョー！」スウィング前後の無駄のない所作のたまものです。

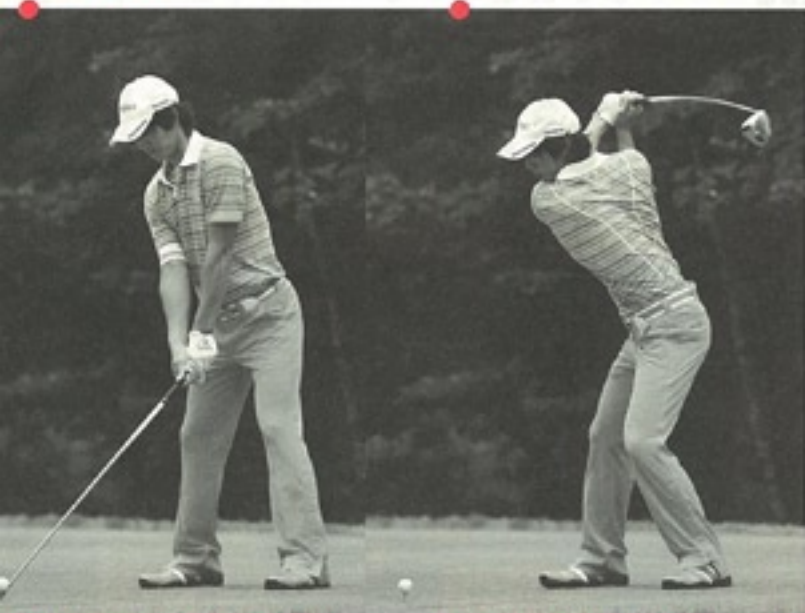
迷いなくクラブを振りきる石川遼。彼のスウィングを真似するのは難しい。しかし、彼のように「迷いなく振る」ことはできる。ポイントは、スウィング「前後」だ。

無心の領域① 信じたスウィングに集中

1ミリでも動き出したら、あとは自分が決めたスウィングをやりとげる時間に入る。完全なる無心状態で、スムーズな動きができていく。

心は静止しているが 体は小さく動き続ける

ターゲットとボールをイメージでつなぎ、心は穏やかに静止している。同時に体は小刻みな動きを繰り返して、いつでも動き出せる態勢をキープする。



▶ 飛球方向に目をやり、アドレスへ

▶ 迷いなく振り上げたトップ

▶ 一連の流れの中でティを拾い上げる

▶ 次の1打に思いを馳せつつ、ティを離れる



次は9番
かな……

バーディ
狙おう!

心は既に次の ショットに向かい始める

それがナイスショットであれミスショットであれ、今のショットの余韻と沈黙し、次のショットのことだけを考え、準備する時間にシフトしていく。

今の一打はすでに過去 次に向かって歩き出す

結果を見届けたら、もう今のショットは完全なる過去。次のショットは何番で、どういう球筋で、グリーンはどこを狙うか、具体的な対象を考え始める。

ターゲットを “ロックオン”する

コースの状況(ロケーション、風など)を把握し、ターゲットに対する集中力を極限まで高めている。狙いどころだけに集中し、他のことは頭にはない。

気持ちを切らさず 自分を信じる

前の段階で決断した「感じ」を最終確認しながらも、ターゲットに自分の気持ちを合わせ、弾道を繰り返すとともに、自分を信じる気持ちを高める。

意識的な呼吸で 心と体をとのえる

ボールに対してアドレスする直前、意識的な呼吸を行なうことで心と体を完全に一致させる。リラックスし、目の前の一打に対する集中力をさらに高める。



バンカー
越えたな!



高いフェード
を打とう



フッ

クラブを選び、ターゲットを確認

▶ 弾道をイメージして素振りを2回

▶ 構えの前に息を吐いてリラックス

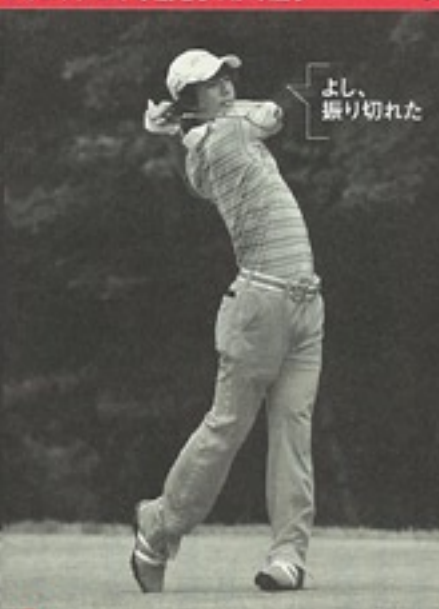
ダウン以降はフィニッシュまで振り切る

▶ フィニッシュで球筋をしっかり追う

▶ リラックスしながらも弾道を確認



よし、
振り切れた



少し右かな、
でもOK!



無心の領域② 結果を気にせず振りぬく

ダウンからインパクト、フォローにかけても当然、無心の時間が続く。心には一瞬の不安も迷いもなく、ただ振り切ることに集中している。

スウィングを振り返り 達成感を味わう

ボールの行方を確認しつつも、決めたスウィングをやりとげた達成感に浸る。今のスウィングをわずかな時間に振り返り、次へ活かすことも忘れない。

ボールの行方を見極め 感情を整理する時間

たった今のはなったショットの結果によって湧き起こる喜怒哀楽の感情を整理しつつ、心を徐々に次のショットへと切り替えていく時間。

【心を鍛える
ドリルがある】

結果重視は 「投げやりゴルフ」 過程重視の「3球ドリル」

「なんとか入れたい」
雑念をなくせる

——桐林プロの話聞いてい
ると、「結果」ではなく「過程」
に集中することの大切さがよく

わかりますね。

桐林 そうですね。当たり前の
ことですが、「結果」というの
は。過去に起きた出来事。過
去を塗り替えることはできませ
んから、そこに拘泥してもあま

り意味はないんです。

——「結果」よりも「過程」
に集中する。そのためのドリル
はありませんか？
桐林 パッティングの「3球ド
リル」がお勧めです。やり方を

最後は普通に。

どれくらい
転がったかを
口に出す

最後は普通に打って普通はパットと云って、
絶対にボールを口で吐かない。そしてまた
「メンタル」で「メンタル」で「メンタル」
を口に出す。その結果は出る。これを
繰り返す。これを練習と云う。パットの
入りの瞬間。

3

説明すると、まずはボールを3
球用意します。距離は自分も
っとも気持ちよく打てる距離で
構いません。大体、5メートル
前後つてところかな。それで、
まず1球目はターゲットを見た
ままストロークするんです。

——ボールを見ずに、ですか？

桐林 そう、見ずに。それで、
ボールがどれくらいのスピード
で飛び出して、どういうライン
を描くか。最終的にボールが完
全に静止するまでをしっかりと
見届けます。自分の手で感じた
感触も、しっかり記憶します。
そして、2球目。今度は目を
つぶったまま打ちます。

——目をつぶって、ですか。空

振りしちゃう

そうですね。

桐林 心配す

る方は多いで

すが、みなさ

宮里藍のバットが入るのは、
目の前のストロークだけに集中するからだ



「これを入れれば
ベストスコア」
そんなときに
しびれない、
ドリル。

1

最初はホールを
見たまま打つ

「球目はホールを見ずに、目標方向を向いたまま打つ。最初はインパクト後、打ち出す方向を定めたらボールを振り回す。慣れに慣れてから、打ち出す方向を定めたら、ボールのスピード、軌道も様子を見ながら打つ。」

2

次は目をつぶって。
1球目の
イメージを
再現するように

「球目の振り幅、手元をみ、ボールが飛ぶまで止まるまでを再現するイメージで目を閉じたまま打ち、「止まったこと」を記憶する。結果は記憶ではなく、スタートアップ自体に集中するのが目的。」

プロセスだけに
集中すれば、

緊張したって
大丈夫だ!

んキチンと当たりますから大丈夫。そして、1球目の手ごたえや球の転がりを思い浮かべながら、1球目と同じようにストロークするんです。そして、最後は普段通りに目をあけて、同じようにストローク。ただし、ボールが止まるまで顔を上げたり、視線を送らないようにすることだけ注意してください。

—これがどうして

「過程」に集中する

ドリルなんでしょう。

桐林 普段のバツテ

イングのときって、

「なるべく真つすぐ

引こう」とか「なん

とか入れたい」とか、

余計なことばかり考

えませんか？ この

ドリルを行なうと、

そういう雑念を排し

て、「なんとなく、

こんな感じ」という意識だけで

バットできるよになるんです。

それは「なんとんでも入れる」と

いう結果に対する意識とはか

け離れたものですよ？ 結果

に意識を向けず、「なんとなく

こんな感じ」という過程に意識

を向ける。そのためのドリルな

んです。

STEP 2

その怒りが合理的かどうかを判断する

「今は今日のスウィング課題の“右肩をしっかりと回す”ができていなかったな」「1日1発はOBが出て仕方ない」などと振り返り、自分の感情が正当なものか、検証する。

STEP 3

改めて、自分の感情を冷静に数値に置き換える

改めて、自分の感情を数値化する。はじめ「100パーセントだ」と感じていた怒りが「ま、30パーセントかな」と思えばしめたもの。習慣化すれば感情を制御できるように。

「怒ったって意味ないな」がわかってくる

負の感情を、次の一打に持ち越さない



「くそっ!
また“右OB”だよ」
その瞬間、その怒りを
数値に置き換えて
ください。

感情を合理的にコントロールする

必死にコントロールしようとしても、ときには自分のミスがどうしても許せず、感情的になることもあるだろう。人間なんだから、完璧なんてない。「ラウンド前に宣言したチエックポイントを忘れて、ミスをし

STEP 1

自分が感じた 怒りなどの感情を 数値化する

勝負どころで右OB! クラブを叩きつけたくなるその瞬間、自分が無意識にどんな感情を、どれくらい強く感じたかを「怒り100パーセント」などと数値に置き換える。

思わず
「クソッ」と
言いたくなる
ミスが出たら

してしまったときなどは、怒りがこみ上げてくるでしょう。そんなときは、ミスをしたときの怒りやマイナスの感情を、数値に置き換えてみてください。たとえば、注意を怠って絶対に打ってはいけないOBを打ってしまったときの怒りを100とする。次にその怒りが生じる直前、あるいは瞬間に、心に浮かんだ感情を書きとめる。「せっかく調子が良かったのにここでOBなんて、と思ったとします。これを自動思考といひ、



この自動思考がどれくらい正しいと思うかを数値化します。次に、自動思考について自問し、それに代わる合理的思考を考え、それを書きとめてください。自分の実力なら、1ラウンド

に1つや2つのOBは出て当たり前。次にOBを打たないように注意すればいいじゃないか。たとえば、こんな具合である。「その合理的思考がどのくらい正しいかを数値化し、その上で

先ほどの自動思考に対して、改めてどのくらい正しいかを数値化してみてください。0(ゼロ)にはならないまでも、合理的思考の数値と相殺されて、数値が下がっているはず。このように感情や考えを数値化して、目に見える形にすることを、セルフモニタリングといいます。これを利用して、100%の怒りを小さい数値に置き換えるクセをつけるのだという。

「長い間で染み付いた習慣を変えるのですから、すぐに結果は出ません。上手いかわなくてもやり続けることで、徐々に習慣化され、しびれない技術を手に入れることができます」

タイガーは「10秒ルール」で感情を制御している

タイガーウッズの「10秒ルール」は感情コントロールとして有名。ミスしたらクラブを叩きつけるなどして感情を10秒以内に書きとめられる。ただし、マナー的にはNGなので、我々は頭の中で済ませよう。



アニカは
「54」が目標。
でも、あなたは
自分なりで
いいんです。



心の奥底に
「確率1%」の目標を。
「いつの日か」の目標として、
「確率1%」の目標を立ててください。
今、100が切れない人でも、
たとえば「69を出す!」でOK。
もしかしたら、いつの日か、
確率は1%だけど、できるかも。
そう思える目標を心の奥に。
その実現のために、明日のラウンドでは
「確率70%」の目標を、
頑張って達成しましょう!

桐林宏光

きりばやし・ひろみ ● プロゴルファーにして、
筑波大学大学院修士課程を修了した経歴を持つ。
筑波大学で学んだスポーツ臨床心理の手法を活かして編み出した、
技術とメンタルを融合させたレッスンが揺るぎないゴルファーに大人気。
1964年東京生まれ。桐林宏光ゴルフ塾主宰。

取材・文/舟山悦之 撮影/松岡誠一郎
イラスト/ナカセマサヒロ 協力/足利CC多幸C



【WEBサイト・ゴルフの図書館】

インターネットで
本企画関連記事が
閲覧できます。

<http://www.golf-book.net>