

9/7
2010 No.33
350

WEEKLY
GOLF DIGEST

ゴルフ

ダイジェスト

Sep. 2010 Volume 45
Number 33

「また、自己ベスト！」
心が強くなるレッスン

by 桐林宏光

「ゴルフな家電」
で上達しよう
& お買いもの
ガイド

石川遼もお気に入りに
四角いキャップ
集めました

7番アイアンまでなら
ピタッと乗せたい

飛距離たった200Y
飛ばない
シングルの
頭を使って
パーを獲る

ひと振り60秒！
宮里藍の素振り
をやってみた

10フィンガーで握ってごらん
飛ばなくなったら、このグリップ



自分向き
UT
ユーティリティ
を選ぶ

もう一人の
自分を作れば
大丈夫よ!

解説 桐林宏光プロ

筑波大学で学んだスポーツ臨床心理学を活かし、技術とメンタルを融合させたレッスンを展開。メンタル法によって、ベストスコアを更新する生徒は数知れない

また、
自己ベスト!

ベスト
スコアが
出るかも…

曲がる
かも

バンカーが
怖い

いつまでたっても100や90の壁が破れない。大事なところでミスをして、ベストスコア更新を逃す……。『それはあなたのスウィングではなく、心々に原因があるんです』とプロゴルファーの視点からメンタルを研究している第一人者の桐林。『はいう。心の技術を磨いて、スコアの壁を突き破ろう!!』

ゴルフ
鍛えよう
“心”
“を”

歩いている
時間

ラウンド中は 2つの集中力を使い分ける

打ってる
時間

スウィングと平行し
メンタルも鍛えよう

多くのゴルファーは、ショットでミスが出たり、スコアアップできないのは、スウィングに原因があると考えがちです。しかし18ホールを108が切れるレベルの人であれば、伸び悩みの原因はメンタルにあると考えていいでしょう。

1 ショットの ときは 1点 集中法

ショット時は視野が1点に凝縮されるような深い集中力が必要。ただし集中力は車のガソリンと同じで使えば消費され、ガス欠にもなりうる。1ラウンドで深い集中をするのは、打つときだけと心得よう



ジーンと
見つめる



1点集中とは弓矢を放つ前に、弓を極限までピンッと張ったときと同じ状態をいう

みんな
どうしてる。
どうしよう

打つこと だけを 考える

打つ瞬間まであれこれ考えていると、思考回路は停止し、筋肉が硬直するため、ミスショットが出る。自分の気持ちもちがミスの引き金に

また、自己ベスト
ゴルフを
鍛えよう



喜怒哀楽が
上達の妨げになる

スコア108 からのミスは “心”を疑え

悪くても108以内で回れる人で、右の9項目のなかに当てはまるものが1つでもあれば、心を鍛える必要あり

1つでも当てはまれば心が原因!

- 人に見られるとミスが出る
- 嫌いな人と回るとスコアが悪い
- 曲げたくないときほど曲がる
- 2回連続でOBしてしまう
- スコアを計算した途端崩れる
- “絶対やると思った”が口癖
- 練習してるのに上手にならない
- スコアの“壁”を感じる
- 自己ベストを更新できない

ゴルフは1ラウンドするのに、速くても4時間強という長丁場のスポーツです。しかし、ショットに要する時間は、わずか4分程度にすぎません。ショットしている時間よりも、考えている時間のほうが圧倒的に長いから、プレーに対するメンタルの影響力が大きいのです。

メンタルはスウィングと同じように鍛えることができます。ポイントは4時間の長丁場のなかで、いかに集中力を有効活用するか。それが自己コントロールにつながり、スコアアップにもつながるのです。

2 歩いている ときは 客観的 集中法

スタートの1打目から最後の1打まで、同じ集中力を維持するには、ショット以外の時間(3時間56分)の使い方が大切。全体を見渡す広い視野で、浅い集中と深い集中のメリハリをつけて、集中力の浪費を防ぐ



全体を見渡す
広い視野を
持つ



弓からは手を離
さず、いつでも弓
を引けるよう準備
している状態

怒
あーん、なんで
ダフったんだ

悲
はあ、
また3パット...

喜
やったー
ベタピン!

怒りの感情が強くなりすぎると、冷静さを失って、次のショットでもミスを重ねる確率が上がる

ミスに「情けない」と自分を責める。これが「また外すかも」という負の連鎖を生む

いいショットをしても、結果にとらわれすぎて、その過程を覚えていないと、再現性が低くなる

打たないときの集中法がある

ショット前後は最大集中

打つ
ときの

1点
集中法

10・8・3・5秒

ルールで
本番に強くなる

1ラウンドのうち、実際のショットに要する時間は非常に短い。その短時間に深い集中力を発揮するには、切り替え術を身につけることが上達への近道だ。

「また、自己ベスト!!
“ゴルフ心”を
鍛えよう」

8秒 決めたら
迷わず打つ

10秒 目標をじっと
見続ける

イメージ
したら
すぐに打つ



目標を凝視したら、8秒以内にイメージしたことを実行に移す。ここで時間をかけるとイメージが薄れるばかりか、「ミスしたくない」「右が嫌だ」など、余計な感情や思考が入り込む隙が生まれ、ミスにつながる

絶対に
目を
そらさない



目標とする方向に目印を見つけ、瞬きをせずその1点を10秒間見続ける。漠然とした広い目標ではなく、「右から2本目の木」など、対象物をはっきりと決めることで集中しやすくなる

心と体の緊張を取り除く方法

“グーパー”を繰り返し行う

筋肉の緊張と
弛緩を繰り返す

緊張すると、人は思わず力んでしまい、体が硬直する。そんなときは、手のひらをグーパーさせて、人為的な緊張と弛緩を繰り返すことで、体の力が抜けてリラックスできる



打つときは決めたことを
実行するだけ

打つことだけに意識を集中させると、余計な感情や思考をシャットアウトできるため、ナイスショットの確率は格段にアップします。そのため歩いたり待っている間に、これから打つショットのイメージをしたら、実際に打つときはそれを無心で実行することが大事。その切り替えを上手くやる方法が「10・8・3・5秒ルール」です。

まずは、打ちたい方向にある目印を探し、10秒間見続けます。その後

ミスが出たときの対処法

素振りを1回して3秒静止する

ミスショットの動きをリセット

ミスが出たら、ひとまず結果のことは忘れ、その場で素振りを1回してフィニッシュで3秒間静止。これをスウィングのゴール地点にし、ミスショットの動きをリセットする



いいときも
悪いときも
感情はすぐ忘れる

5秒

OB
行かないで

ミス
ショット



3秒 フィニッシュで静止する

バランスよく
立ちとう



フィニッシュではバランスよく3秒間静止。「体が開てスライスした」など、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、自己評価することが、次のナイスショットに繋がる

ナイス
ショット

ヨシ!
今日イチ!



ショット直後は、脳が体の動きを覚えているため、自己評価するのに貴重な時間。結果だけに一喜一憂せず、とにかく5秒たったらずべての感情をリセットし、平常心を保って気持ちを切り替える時間にあてる

いったん眼を閉じてから開いてみて下さい。じっと見続けていた対象物が浮かび上がるように見えて、自然とその一点に目がいくはず。次に、弾道や球の強さなど、打つ前にイメージしたことを、素振りなどのルーティンを含め、必ず8秒以内で打ち終えるようにします。

あとは、フィニッシュで3秒間静止し、結果といま自分が行ったスウィングを擦り合わせて、喜びや怒りの感情は5秒で忘れるのです。これをルーティン化し、習慣づけることで、いつでも平常心を保って、高い集中力でショットに臨めるようになります。

スライスで弱めに打って!

打つとき以外は

客観的集中法

また、自己ベスト!
「ゴルフ心」を鍛えよう

りよーかい

分身キャディを育てて自己コントロールする

打つとき以外は、いつでも自分を俯瞰から眺め、第三者的にチェックする習慣をつける。自分というキャディを育てることで、自己コントロール術が磨かれる

迷いが出るとミスになる



自己コントロールする

パッティングの場合の

3つの手順

ここは1点集中

① 見て感じた情報を口に出す

- 打ち出し方向
- 芝目の向き
- インパクトの強さ

「上りのスライスだから、カップの左ふちを狙って強めだぞ」など、目で見て感じた情報を分身キャディと会話をするように口に出す

② 迷わず実行

やるべきことが決まったら、今度はプレーヤーに役柄をスイッチ。キャディの指示どおりに実行することだけに集中

③ すぐに自己評価をする

- 少し押し出した
- 右肩が被った
- 頭が動いた

分身キャディ役に戻って、今行ったプレーを自己評価。ミスがあった場合は、どこに原因があったのかを、客観的に分析し、次につなげる

分身キャディを育てる

「独り言」で

自分を客観視する
もう一人の自分。
それがあなたの
頼もしいキャディです。

ショット以外の集中法

社運をかけた
プレゼンに寝坊。
あなたは どうする？

A 凍りつく

B 逃げ出す

C 問題と戦う

A 凍りつく

を
選んだあなたはこんな性格

**思考停止
硬直タイプ**

トラブルに遭遇
すると思惑が
ストップ。狭いモ
ホールでアドレス
が長くなったり、タ
使用クラブで迷
う。悪い結果ばかり
考えるのがこの
タイプ



B 逃げ出す

を
選んだあなたはこんな性格

**マイナス思考の
逃避タイプ**

戦いを好まず、目
の前の危機を回
避することが最
優先するのがこ
のタイプ。ゴル
フでは人が見て
いるとミスする
ことが多く、コース
攻略は安全第一



C 問題と戦う

を
選んだあなたはこんな性格

**猪突猛進
楽観タイプ**

ベストスコアを
出した次のラウ
ンドで100叩き
など、波が激しい。
勝ち目が無いの
に猪突猛進して、
傷口をさらに大
きく広げてしま
うタイプ



3つの対処法で 分身キャディを育てよう

分身
キャディの
育て方
1

朝イチの
呼吸法

- 1 思いっきり息を吸う
- 2 勢いよく吐き出す

朝イチのディ
ショットは緊
張と力みを取
ることが、こ
れからお世話
になる分身キ
ャディを呼び
覚ますことにな
つがる。思い
っきり息を吸
い込み、勢い
よく吐き出
してみよう



午後イチの
呼吸法

- 1 3回大きく息を吸う
- 2 一気に吐き出す



休憩後は気持ちがゆるんで集中し
にくい。そんなときは短く数回に分
けて息を吸い、一気に吐き出す呼
吸法で、キャディを呼び覚ます

分身
キャディの
育て方
3

打つとき
以外は積極的に
話をしよう



自分がショットしている以外
の時間は同伴者の人たちと
積極的に会話するようにし
よう。自分の世界に入り込
んでしまうと、分身キャ
ディが姿を消し、冷静な判
断ができなくなるため、ミ
スになりやすい

分身
キャディの
育て方
2

打ち終わったら伸びをして
キャディーモードに切り替え



ショット直前はおへその下に向か
って体全体を縮める意識を持
つ。ショット後は体が大きく伸
びをするイメージを持つと、自
分のなかのプレーヤーと分身
キャディの切り替えがスム
ーズにできる

**一人二役を演じれば
集中力が切れない**

ゴルフは個人競技で、孤独なスポ
ーツともいわれます。しかし、本
当に孤独な戦いにしてしまうと、感情
や思考のコントロールが難しくな
ってしまいます。

これを防ぐには、自分のプレーを
客観的に俯瞰から眺める、もう一人
の自分の存在を意識し、プレーヤー
とキャディの一人二役を演じます。
この、分身キャディ。がいるときこそ
が、客観的に集中している状態なの
です。キャディ役の自分と会話をし
ながらラウンドすることで、自己コン
トロール能力が磨かれるのです。

この客観的集中が上手く使える
と、キャディ役の自分も頼もしいパー
トナーへと成長し、最後の1打まで
集中力を切らさずにラウンドできる
ようになります。

あなたただけの トラブル対処法はコレ!

前頁で基本性格が
わかったら
各対処法で心の
スキルアップを図ろう。

「また、自己ベスト!
ゴルフ心」を
鍛えよう

タイプ別対処法で
自分を客観視する

ショット時に必要な1点集中と、それ以外の時間の客観的集中を適所で使い分けることで、メンタルを鍛える方法を紹介してきました。

人間がストレスに直面したときの対応は、前頁で示したとおり、性格によって分類されます。自分はこのようにケースでこんなミスをしやすいという傾向を知ることが、自分を第三者的に客観視することにつながり、もう一人の自分という分身キャデイを育てることもなります。コースで使える、それぞれのタイプ別のトラブル対処法を参考にして、ゴルフ心のスキルに磨きをかけ、スコアアップに役立ててください。



体と脳が固まる

Aタイプの人

ストレッチで脳と体の緊張を解きほぐす

林に入るなど、予期せぬトラブルに直面すると、脳の思考回路が停止し、体全体の筋肉が硬直する傾向にある。このタイプの人には打つ前に軽くジャンプするなど、脳と体を緊張から解きほぐす、ストレッチなどをすると効果あり

危機を回避する

Bタイプの人

お気に入りのBGMで好調リズムを思い出す

マイナス思考に陥りやすく、ピンチのときに普段どおりのリズムで振れなくなってしまうのがBの人。気持ちが前向きになれる自分の好きなテーマソングやBGMを予め決めておき、それを頭に思う浮かべて、好調時のリズムを取り戻そう

歩きながら踊ってみよう



猪突猛進な

Cタイプの人

「ちょっと待って」と一度冷静になる

最高の結果ばかりを期待して、周りが見えなくなってしまいやすい。打つ前に、「ちょっと待てよ」と一度立ち止まり、冷静に考える習慣を身につけるべし。自分がやるべきことを口に出し、慎重な判断を心がけよう



著者 桐林宏光の最新刊
「また自己ベスト!
のゴルフ」
絶賛発売中

スコアの壁を越えて、自己ベスト更新を目指す人のためのバイブルが8月21日に発売。スコアアップにはスウィング技術だけでなく、メンタルのスキルアップも重要。桐林理論をもっと知りたい方はこちらをご覧ください

問い合わせ先 株式会社 03-3431-3060

『また自己ベスト! のゴルフ』

桐林 宏光

●定価 880円(税込)

球をたくさん
打たなくても、
ベストスコアを
更新できる方法が
あるんです。

ほんの少し考え方をかえるだけで、
スコアは劇的にアップする!
筑波大学大学院で
スポーツ心理学を学んだ
女性プロコーチ・桐林宏光が、
短時間で効率よくベストスコアを
更新する方法を、あなたに
伝授する。



きりばやしひろみ、1964年生まれ。日本女子プロゴルフ協会ティーチングプロA級。日本スポーツ心理学会認定 スポーツメンタルトレーニング指導士補。ティーチングプロの資格を取得後、筑波大学大学院にて、スポーツ心理学、メンタルトレーニング、スポーツカウンセリングを学ぶ。