

WEEKLY
GOLF DIGEST

ゴルフ ダイジェスト

Jan. 2011 Volume 40
Number 2

新春
特大号
第2弾
ゴルフ
「食の手帖」
が付録です

冬のゴルフ、これで万全。
北風に勝つ、枯れ芝に勝つ

僕らに合うのは
「ボディターン」か
「手打ち」か
プロ、アマ、コーチ
が徹底討論

えっ、たった10分で
プラス40ヤード？
取材中に奇跡は起きた by 飛ばし屋本舗

14363女子プロ
「馬場ゆかり×植杉乾蔵」
「飛距離230Yの
スコアメイクを語ろう」
トレーニング7000回

新春恒例
特典付き第3弾
最新FW&UT
わくわく試打

「先頭」を歩くと
スコアがよくなる

新春特別付録

スコアに効く!
食の手帖

松山英樹くんの
筋肉を撮った
野村誠一

誰でもできる。
スコアアップの
ちよとしたコツ

一番前を 歩こう！

ゴルフではリズムが大切といわれるが、果たしてどうやって作るのか？
「誰よりも前を歩く」それだけでもいいリズムになるといふ。
次のラウンドから早速試してみよう！

**先頭を歩くことで
いいリズム、いい流れが生まれる**

一番前を歩く。これを真摯に実践している池田勇太。東北福祉大学で池田を指導した阿部靖彦監督

督に話を聞くと、「前を歩くことの最大のよきは自分のリズムを生み、自分のペースで試合ができること」

昨年の最終戦、池田選手よりも前を歩こうとがんばりました



●池田勇太のキャディ
梅原敦さん

池田勇太が優勝を決めた昨年の日本シリーズ。「池田選手が前へ前へとどんどん歩いていくのを後ろから見ていたら、流れが池田選手のはうに流れていく感じがしたんです。とにかく池田選手に流れを引き寄せたくて、気づいたら一歩でも前へと足早になっていました」

東北福祉大学の
後輩・松山英樹くんも
やっぱり
前を歩いている



昨年のカシオワールド、「一緒に回る勇太にはまだまだ及ばないんだから、せめて前を歩きなさい」と松山選手に指導した阿部監督。「どういうペースでどういう入り方をするのか、前からならよく見えるから研究するようにと話しました」

だという。

「学生は基本的にセルフプレーです。すから、重いキャディバッグを担いで歩きます。ベースが乱れないように、率先して前を歩くことを意識させています。同時に、次の場所へと歩きながら、自分の目で風や傾斜など状況判断することがとても大切です。スムーズにショットに入る。これが、スウィングやプレー展開などすべてのリズムをよくします」

ゴルフのメンタルトレーニングに精通する桐林宏光いわく「先頭を歩くことはスコアアップに大きく影響する」と語る。

「スコアマネジメントとは、例えていうなら、真っ白なキャンバスにボールの道筋を描くことです。自分がどんな球でどう狙うのか。イメージが何より重要なんです。先頭を歩くことは、つまりオーナーになるのと同じ。ティショットでいちばん最初に打つほうが自分のイメージで打てますよね。誰かが打つを見てからだと、風や方向や先入観など情報過多になってしまい、イメージを保ちにくいもの。それは第2打以降でもいえることです。次のターゲットを決めるのに、目

池田勇太は
いつも先頭を
歩くことを
意識して
いるらしい！

に色々なものが入ってこないほうがいい。そのために前を歩くというのは非常に有効です」

スコアマネジメントしやすいだけでなく、心理面からも優位になれることが、先頭に立つことのもたらすメリットだという。

「特に初心者が多いのですが、誰かがゆったりと上手そうに前を行くのを見ると、それだけで自分にはダメだと引け目を感じてしまう。スウイングも小さくなり、不安も生まれ……と、悪循環に陥ってしまいます。自分がこの組を引っ張っているというくらい自信を持って歩くと、いい流れを引き寄せられます。技術とは違い、歩くことにハンディキャップはありません。今すぐ誰でも始められるはずですよ」

阿部監督いわく、池田が一番前を歩くのは学生の頃からずっと続けているという。「勇太は俺に付いてこいという性格ですから、先頭を歩くことが性的にも合っているんです。胸を張ってスッと足を運び、リズムを生む。彼の歩き方をよく見るよう学生に話しています」



気持ちの作り方と大きな呼吸。 歩くときに意識したいのはこの2つ

では、前を歩くときに何を考
えるべきか。桐林プロによれば、

「歩くテンポは自分の好きな感じ
でいいと思います。前を歩こうと
意識するだけでも必然的にリス
ムが生まれ、手も足も大きく動
かすようになる。ショットに入っ
たときに、体が軽く、大きく振れます。
それに一生懸命歩くと、息も多少
上がりますから、不安やストレス

要素が抜けていい精神状態に。ま
ずは自分のテンポでスムーズに歩
くことから始めるといいですね」

リズムカルに歩き、次のショット
に入る。そのとき、意識をギュッと
縮めることが大切だという。

「例えるならば、弓矢をギリギリ

歩く姿だけは
真似できる。
憧れのプレーヤーを
思い浮かべて
歩くのはいいですね

桐林宏光プロ

「ショットとは違って、歩き方な
ら真似できるはず。そうやって
自分の理想とするプレーヤー像
に近づいていけるものです。特
にOBや池に入れたなどミスし
たときにやってみましょう」



ポイント①

ショットでは
丹田に
集中。
歩くときは
一気に
解放する



ショットは集中法。おへその下の丹田と
いうツボに意識をギュッと集中させ、自
分がその中に入ってゼロになってしまう
くらいのイメージを持とう。弓矢がギリ
ギリまで引っ張られて飛び出すのと同じ
ように、エネルギーを最大限溜める



歩くときは拡大法。ショットで集中させ
た意識を2倍、さらに2倍、さらに2倍と広
げていく。前を歩き、同伴競技者だけでなく、
フェアウェイを自分が引き連れてくるか
のようにイメージしよう。これが次のシ
ョットの集中につながる

まで引っ張って飛ばす感覚です。
ショットではおへその下の丹田に意
識を集中してみましよう。そして
その緊張を放つようにテンポよく
歩くんです。ただし、心に隙を作

ポイント②

フォローの
風を
吐き出す
イメージで
しっかりと
呼吸する



呼吸は地面と水平に行う。自然と肩が上がり、胸
も張って姿勢がよくなる。手も足もよく振れる
から、いいリズムがもたらされる。アゲンストの
風を吸い込む意識で鼻から吸って、フォローの
風を吐き出すイメージで口から出す

つてはいけません。不安や悪いイメ
ージが入ってきてしまいますから」
気持ちの入り方ともうひとつ、
意識したいのは呼吸だ。リズムを
生み出すのは呼吸からというほど、
メンタルにも技術にもつながる。

「地面と水平に大き
くゆったり呼吸。それ
だけで姿勢もよくなり、
体も大きく動かせる
ようになります。いい
リズム、いいイメージへ、
そしてスコアアップに
結びつきますよ」

一番前を歩こう!