

2/22

2011 No.7

380yen

WEEKLY
GOLF DIGEST

ゴルフ

ダイジェスト

Feb. 2011 Volume 46
Number 7

寒い冬は
インドア
で楽しむ
シミュレーション
GOLFガイド

「前半は○でも後半は×」
なかなか90が切れない人
いませんか？

アゲンストの100Y
何番でどう打つ？

高松志門 +
奥田靖己
マンネリに効く
一行レッツスン

現地取材敢行
強い韓国の
スウィング作り

「ゆる〜っくり引く」
やっていい人、ダメな人

バレンタインに
これ、欲しい



達成感メモを取って 大叩き・大崩れをなくす

メンタルからスコアの
壁破りを伝授する!



メンタルからスコアの
壁破りを伝授する
桐林宏光プロ
筑波大学大学院で学んだ
スポーツ心理学と、ゴルフ
技術を融合した独自の
レッスンを展開する

DATE OF BIRTH T.S.H. DATE

TESTED BY 桐林 宏光 PLAYER'S SIGNATURE

GREEN OLD NEW

Place / No. In Hand B.T. R.T. P.T.

5	6	7	8	9	OUT	10	11	12	13	14	15	16	17	18	IN	TOTAL
390	420	165	515	420	3,420	430	190	535	365	380	180	440	515	410	3,425	6,845
360	370	140	485	380	3,125	400	165	505	340	330	145	305	480	375	3,125	6,250
330	320	140	470	300	2,765	350	165	435	315	275	145	305	450	350	2,790	5,555
4	4	3	5	4	30	4	3	5	4	4	3	4	5	4	30	
7	3	15	11	17		8	15	2	18	6	14	4	12	10		GRAND TOTAL
5	6	2	6	5	43	5	4	8	6	5	4	8	5	7	52	95

ベストスコアカードの使い方

ラウンド前に
2つの目標スコアを
立てておこう

第1目標スコア

その日に達成しようとしている目標のスコア。自己ベストスコアや最近のベストスコア、体調や天候など条件を合わせ、50%くらいの確率で達成できそうな数字にする

第2目標スコア

どんなに悪くてもこれ以上は打たないというスコア。自分のなかでこれ以上は打ちたくないという少し上のスコアを記入する。この場合は、過信しすぎか……

トータルスコアと課題

その日のトータルスコアと、そのスコアに対する気分的達成感を自己評価する。またその数字を踏まえて、問題点と対応策などもメモしておくとうい

ベストスコア
今までのベストスコアと1年以内のベストスコアを書き込んでおく

本日のキーポイント
その日のラウンドで気をつけるポイントを、スウィングとメンタル、それぞれ2つ程度書く

目標スコア
その日の目標スコアと、悪くても踏みとどまる目標のスコア

5年前 スコア 81

4年前 スコア 91

84

89

5年前のスコアより

スコア 95

スコア 50%

スコア 85%

スコア 20%

今日の課題

そのホールをどう攻めたかメモする。

2. 振り出した時(特に後半、後半のホール)は余裕を持って振り出す。

前のホールでのスコア(気持ち)83は手ごたえなし

1P-5は必ず1Pが崩れたら攻め方を知らねえと考える。

※ベストスコアカードは、右記のURLから
プリントアウトすることもできます

<http://www.golfdigest.co.jp/digest/kiribayashi/>

「どうしてこのホールはよかったのか、または悪かったのかの原因を、しっかりと突き止めることが大切なんです。そのために、毎ホール終わったらすぐに、スコアと達成感の点数、そのとき何を思っていたのか、といった具体的な心理状態を書いてみてください。きつと、よ

「突如、大崩れする人は、毎回同じようなミスで自滅しているはずなんです」というのは、メンタルコーチでティーチングプロの桐林宏光プロだ。80台で回るのは、技術面より、まずは自分のミスするときの心理状態のクセを知ることが必要だという。

心理状態を把握して
それを書きとめよう

欲は取り除こう!



あなたに!
もうひと頑張りしたい
気力・元気・やる気!



第2類医薬品
気つけ・息切れ・どうき
救心内服液
生薬配合ドリンク

救心製薬株式会社
〒166-8533 東京都杉並区和田1-21-7

スペシャルサイト内で携帯特受特計プレゼント中!!

救心内服液 検索

「血湧いきいき読本」連載

ラウンド中にやると効く!!
桐林式呼吸法を
覚えておこう

リラックスする呼吸法



鼻から一気に3回、
大量の「酸素」を
「スッ! スッ! スッ!」
と短く強く吸い上げる

「集中していない
自分」を、体のなか
から出してしま
うイメージで口から
息を吐き出す

“90”って
こんなに簡単に
切れるんだ!

スコア
実際に打った
打数をホール
ごとに書く

ヤル気を出す呼吸法



ゆるやかなアゲン
ストの風を鼻から
ゆっくりと吸い込
み、その風が後頭
部を通りすぎるイ
メージを持つ

体のなかから、嬉
なイメージを出す
ように、口から「は
あ〜」っと、大きく
息を吐き出す

ちょっと
書き続けるだけで
80台なんて
楽勝だ!

EAST COMPETITION
PLAYER 飯本 麻

HOLE	1	2	3
Back	390	425	533
Regular	365	395	493
Front	325	305	403
PAR	4	4	7
HDCP	9	7	5

達成感
そのホールの
気分的達成感
を+100〜
100点まで
の点数で自己
評価する

気づいたこと
そのホールの出来
事や、それに対して
自分がどう感じたか、
などをメモする

BESTSCORE CARD

飯本 麻

スコア	達成感	気づいたこと・感じたこと
5	60	スグッ! 鼻から吸った風が、後頭部を通りすぎるイメージを持つ
5	70	鼻から一気に3回、大量の「酸素」を「スッ! スッ! スッ!」と短く強く吸い上げる
5	80	ゆるやかなアゲストの風を鼻からゆっくりと吸い込み、その風が後頭部を通りすぎるイメージを持つ
4	90	体のなかから、嬉なイメージを出すように、口から「はあ〜」っと、大きく息を吐き出す
5	60	鼻から一気に3回、大量の「酸素」を「スッ! スッ! スッ!」と短く強く吸い上げる
6	30	ゆるやかなアゲストの風を鼻からゆっくりと吸い込み、その風が後頭部を通りすぎるイメージを持つ
2	1000	達成感
6	60	体のなかから、嬉なイメージを出すように、口から「はあ〜」っと、大きく息を吐き出す
5	80	ゆるやかなアゲストの風を鼻からゆっくりと吸い込み、その風が後頭部を通りすぎるイメージを持つ
スコア	43	

スコアの壁を破りたい人は
「また自己ベスト」のゴルフ
著・桐林宏光プロ
をぜひ一読を!

お問い合わせ先
株式会社販売マーケティング部
03-3431-3000

人間は同じミスを積み重ねますが、書いて原因を突き止めることで、同じミスが減ってくるはずですので、ぜひ試してみてください!

かった時、悪かった時の心理状態に大きな違いがあり、それが自分自身で理解できるようにになります。