

6/14
2011 No.2
380

WEEKLY
GOLF DIGEST

ゴルフ

ダイジェスト

Jan. 2011 Volume 46
Number 21

東北へ
ゴルフに
行こう!

第1弾
青森・秋田
岩手編

気持ちいい〜ツ、アイアンショット

これはやみつき
ピタピタ寄っていき
アプローチ練習
家、練習場、どこでも上手くなる

意外とやっかい
あごが低いバンカー

僕たちの

50歳から、もうひとつ飛び！ ゴルフ若返り作戦

アマチュア限定！
のスウィング理論で70台

池越えて
ビビらない
メンタルの
鍛え方



怖い池やOB。
視界から消そうと
してはダメ

OBがある。池が広がっている……。
「あそこにだけは入れたくない！」
そう思って打つほど、
ボールは行きたくないところに
吸い込まれる！
そうならず気持ちよく
ティショットを打つためには、
ターゲットと「お友だち関係」に
なるのがイイらしい。
ゴルファーのメンタルを熟知した
桐林プロに、じっくり聞いてみよう。

ターゲットと お友だちにな りましょう！

ターゲットを
にらみつけるほど
緊張や力みが高まる

——実は私も左OBのホールが苦
手で、ひっかけるか右に大きくフ
ツシユするかなんですよ。

普段からボールにまともにも当た

らないレベルならともかく、急に
スウィングがきこなくなつてし
まうのは、明らかに気持ちの問題
ですね。

私の生徒さんにも、目の前に池
があると途端にスウィングが別人
になって池ポチャしちゃう人がい
て「池が無いと思えばいいと本に

狭いホール、苦手なホールも
これでもう安心ティショット！



書いてあったけど無理ですよ。
だって目の前にあるんだもの」
(笑)。

——気持ちはよくわかる(笑)。

はい、目をそむけようと努力す
るほど、気になってしまふものな
んですね。それが根っこにある問
題で、「あそこに打ちたくない」と

アドバイス/
桐林宏光

LPGAティーチングプロ
A級。筑波大学大学院
終了。スポーツ心理学を
生かしたレッスンプロ
ラムを実施



いう不安や緊張が先に立つほど
「あそこに打とう！」という気持
ちになり切れなくなるものなので
すね。「視界から消しなさい」とも
よく言いますけれど、現実にある
ものを消すことなどできません
(笑)。そう努力するほど気持ち
がそっちに持っていけます。要は
池やOBが(視界に入っても)気
にならなくなればいいんです。

——そうか「絶対にあそこに打
てやる！」という強い気持ちが必
要なんですね。

そう考えがちですよ。でも実
はこれが一番危険で「ここ一
番！」で致命的なミスを招くのは、
このパターンにはまった時なん
です。

「あそこに打ちたくない」という
気持ちを整理しきれないまま「絶
対に……」と失敗を許さない心理
状態に自分を追い込んで、ターゲ
ットを親の仇を見るようににらみ
つけるほど緊張や力みが高まって

ターゲットと「信頼の糸」を結ぶための「残像トレーニング」!!



まずは遠くに目標を設定

視界を大きく広げてからターゲットを絞っていくため、遠くの景色を眺めて目標を探す。今回は、大きな木で試してみよう!



絞った目標を見つめる

ターゲットを絞っていく。木の枝を決め、その枝の先の小枝の先端にターゲットを置き、呼吸を整え、10秒間静かに見つめる



絞った目標だけにピントが合う

静かに目を閉じ、木の残像を浮かべる。小枝の先にピントが合っていて、その周りの木はぼやけている残像ならOK。静かに目を閉じ、その残像と同じ位置に小枝の先が来て、そこに「ピピッ」と焦点が合えば、ターゲットと「糸」が結ばれた!

静かに目を閉じ、木の残像を浮かべる。小枝の先にピントが合っていて、その周りの木はぼやけている残像ならOK。静かに目を閉じ、その残像と同じ位置に小枝の先が来て、そこに「ピピッ」と焦点が合えば、ターゲットと「糸」が結ばれた!

きます。
得意なホールや好きなホールのときや調子がいいときは、そんな風にターゲットをにらみつけず、親しい友だちを見るような優しい目で見てはいませんか?
——そういえばもっとリラックスして自然に見ているかなあ……
それで「あそこに打とう!」という気持ちにすんなりなっているし、打つ前から「あそこに行くはずだ」という安心感を持っているはずです。だからその後の構え、スウィングと、自分のやるべきことに集中できて、結果もついてくるんです。
ターゲットと自分が「信頼の糸」で結びついた「お友だち」になっっているから、そうできるんですね。OBや池が気になるとい

のは逆にそういう「敵」と気持ちの「糸」が繋がっちゃっているのですよ。だからいくら頑張ってもターゲットに集中できない。
——なるほど。
ですから気楽に打てたときは無意識に結んでいたターゲットとの「信頼の糸」を、大事に打ちたいプレッシャーがかかったときも、同じようにしつかり結んであげればいいんです。
「目をこらす集中」ではなく「耳をすます集中」を!
——私を含めて、みんな逆のことしてるといえる気がする……
一生懸命、目に力を入れてターゲットをみつめることが集中することだと考えている人が多いです

よね。それを「目をこらす集中」(能動的注意集中)と呼んでいるのですが、これは緊張や力みを招きやすい集中なんです。敵をにらみつけるようにターゲットを見ると、こちらの集中に行きやすい。
実は集中の仕方にももう一つ「耳をすます集中」(受動的注意集中)があって、友だちを見るように優しく見るのは、こちらの集中に感情的な判断を加えずにあるがままの現実を受け入れよう、目だけでなく五感で感じてイメージしようという集中の仕方です。「心をすます」とも言います。
調子がいいときとか、好きなホールでは、自然に「耳をすます集中」ができているんです。ですからプレッシャーがかかったときでも「耳をすます集中」をキープし

て「目をこらす集中」に行かないようにすればいいんですね。
——なんとなくわかります……
「わかった」だけでなく「こころ」でちゃんと「できる」ようになるために「お友だちとの信頼の糸」を結ぶ練習をしましょう。
「残像トレーニング」というドリルです。
——はい、お願いします。
視界を大きく広げてから絞っていくほどつかみやすいので、まず遠くの景色を眺めて目標を探します。あの大きな木にしましょう。
次にターゲットを絞っていきま

てロックオン完了。できました？
——うん、ぼやけた木の残像は
浮かびましたか……

最初からできる人は少ないです
から大丈夫。あせったり慌てたり
しないこと。そうすると「目をこ
らす」に変わっちゃいますからね。

このトレーニングの目的は、目
で見なくてもターゲットを、感じ
て、いられるようになることなん
です。感じていられれば、目をこ
らして見つめ続けなくても大丈夫
だという安心感が生まれます。だ
から200ヤード以上も先の目標を狙
って思い切りよくスウィングでき
るんです。「糸」で結ばれていなか
つたら怖くてできません（笑）。

ですから「木の残像がほんやり
浮かんだけでもいいや」とさらり
と受け流して下さい。何度も繰り返
返していくと、残像もシャープに
なっていくし、この手順が短時間
で手際よくできるようになってい
きます。実際のコースで10秒もか
けていたらスロープレーになりま
すからね。

ターゲットを見ながら 素振りし、「糸」を結ぶ

——とりあえずビッツとできるよ

うになったことにさせてもらおうと
して、実際のティショットでどう
使うか、教えて下さい。

まず目標ラインの後方から「耳
をすまして」あるがままのホール
を観察して、ターゲットを決めま
す。ここまでは左脳の分析ですね。



決めた後は感性の右脳にスイッチ
を切り換えて残像トレーニングの
ときの要領でターゲットとイメー
ジの世界での「お友だちの糸」を
きちんと結びます。イメージとい
うのは思い込みの世界ですから
「結ばれた」と思い込んだ者勝ち

なんです。

その「糸」を感じながら「こん
な感じのスウィングで、あの友だ
ちにボールを渡そう」と思い込ん
で、自分のスウィングテンポとリ
ズムに集中。完全に打ち終わるま
で「糸」を繋ぎ続けて下さい。

——見えない糸が結べてい
るかどうかわかるも
んですか？

はい、仕草とか表情、目

ターゲットを 眺めたときの目線を 打ち終わるまで キープしたいんです

（桐林）

ちゃう（笑）。

線でわかります。「糸」がピ
ンと張っている人は、目線
が最初から最後まで狂わな
いんです。後方からターゲ
ットを眺めたときの目線と構えを
決めてから顔を上げてターゲット
を再確認するときの目線がまった
く同じ。残像を作ってから目を開
いてビッツと焦点を合わせたとき
と同じなんです。さらに上級者に
なると、打ち終わった後のフィニ

ッシュまで同じ目線をキープして、
ボールの行方を目で追っています。
こういう人は、多少スウィングの
バランスが崩れたときでもボール
は散らばりません。

緊張した表情で構えてから何度
も顔を上げ下げする人、目線がキ
ョロキョロオドオドと泳ぐ人は
「お友だちの糸」が結べていませ
んね。初心者レベルの人はいきな
りボールのところまでスタンスを取
ってボールを見ながら素振りをし
てから「さて？」とフェアウェイ

に目を向けます。
これでは糸ゼロで
すからボールの行
方は「ボールに開
いてくれ」になっ
てしまいますよ。
下を向いて素振りするより、顔
を上げてターゲットを見ながら素
振りしたほうが絶対にいいです。
しっかりフィニッシュで3秒静止
して「あそこに向かってここまで
振り抜くぞ！」と言いつつ聞かせたら
すぐアドレスに入ってスウィング
開始したほうが絶対に好結果が出
ます。それを習慣づけるほど「友
だちの糸」づくりの大切さが実感
でわかってきますよ。