

6/14
2011 No.2
380

東北へ
ゴルフに行こう!

第1弾
青森・秋田
岩手編

WEEKLY
GOLF DIGEST

ゴルフ

タイジェスト

JUN. 2011 Volume 46
Number 21

気持ちいいツツ、アイアンショット

これはやみつき
ピタ。ピタ寄つていぐ
ア。プローチ練習
家、練習場、どこでも上手くなる

意外とやつかい
あこがほいバンカー



僕たちの

アマチュア限定!
のスwing理論で70台

50歳から、もうひとつ飛び!
ゴルフ若返り作戦

池越えで
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

ターゲットと お友だちに なりましょ う！



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！



らないレベルならともかく、急に
スイングがぎこちなくなってしまう
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
があると途端にスイングが別人
になつて池ボチャしちゃう人がい
て「池が無いと思えばいいと本に

書いてあつたけど無理ですよ。
だつ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、気になつてしまふものな
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

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ブ
ッシュするかなんですよ。

普段からボールにまともに当た

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
そつちに持つていかれます。要は
池やOBが(視界に入つても)気
にならなくなればいいんです。要は

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グ
ラムを実施



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？

——そりゃあもつ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はずです。だからその後の構え、スイングと、自分のやるべきこととに集中できて、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」になっているから、そうできるんですね。OBや池が気になるという

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べて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、同じようにしっかりと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

一生懸命、目に力を入れてターゲットをみつめることで集中することだと考へ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。実は集中の仕方にはもう一つ「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。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」ができるんです。ですからアレッシャーがかかったときでも「耳をすます集中」をキープします。

て、「目をこらす集中」に行かない

ようにはいけないんですね。

——なんどなくわかります……

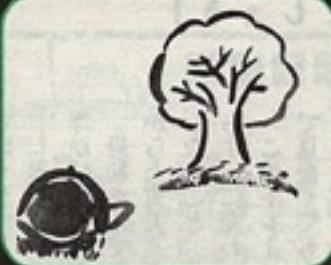
「わかった」だけでなく「ここ一番！」でちゃんと「できる」ようになるために「お友だちとの信頼の糸」を結ぶ練習をしましょう。

——はい、お願ひします。視界を大きく広げてから絞っていくほど込みやすいので、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くます。あの木のどの枝にするか決めたら、その木の枝の先っぽの小枝の先端……と、できるだけ小さく絞っていくのがポイントです。

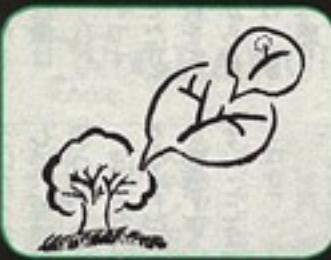
呼吸を整えて、そのターゲットを10秒間、静かにみつめます。ゆっくり10数えたら静かに目を閉じます。そうすると瞼の裏に木の残像が浮かぶと思います。小枝の先にピントが合って、その周りの木はぼやけている残像ならOK。

次に静かに目を開きます。そのとき残像と同じ位置に小枝の先があって、そこにビビッと焦点が合えばターゲットと「糸」が結ばれ



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。静かに目を開き、その残像と同じ位置に小枝の先があって、そこに「ビビッ」と焦点が合えば、ターゲットと「糸」が結ばれた！

ターゲットと「信頼の糸」を結ぶための「残像トレーニング」!!



