

8|9

2011 No.29

380

WEEKLY
GOLF DIGEST

ゴルフ

ダイジェスト

Aug. 2011 Volume 46
Number 29食事、酒、睡眠：
夏のゴルフ前夜の
過ごし方
(巻末保存版)上級者がやっている
小さなスウィングの
大きなチカラなんとドライバーの
飛距離も伸びてしまう過保護だから弱いのか？
日本のプロゴルフ諸見里の8連続バーデー
その心理を追跡するグリーン周り
最終兵器
「チンパー」の
実力診断徹底調査
日本のプロと
世界のプロと
練習量は
どれだけ違う？アイアン、
芯で打つって
どういうことか！
アイアンは芯で打つって
どういうことか！アイアンは芯で打つって
どういうことか！今週
全英女子
OPENがんばれ！
ゴルフなでしこ

そのティショット 絶対右には 行かせない!

スライサーのための
右OB回避テクニック

FAIRWAY

スライサーにとって、右サイドにOBのあるホールは鬼門だ。「そこにOBがある」と思っただけで、いつもより曲がりが大きくなって、ボールはコースの外へと消えていく……。

そんなミスを防ぐためにはどうしたらいいの? 桐林プロ、教えて!

ILLUST/TAIZO PHOTO/Yasuo Masuda THANKS/足利CC 多摩コース

ただし、そのときに「右が嫌だから左を向く」というマイナスの感情が残っていると、脳が混乱してスムーズな体の動きを阻害し、ミスが出やすくなるので注意してください。右OBを確実に回避し、球を狙ったところに運ぶためには、「右OB」という言葉にロックオンした脳をリセットする必要があります。そのためには、実際に狙うターゲットを口に出して言うとういでしょう。脳は、いちばん最後に口に出し

たものを上書きして覚えます。「あの高い木を狙うぞ」「左の山を狙うぞ」と口に出すことで、脳のターゲットが「右OB」から「高い木」や「山」に変わります。

実際に打つときには、「イーチ・ニーイ・サーン」と口に出すとよいでしょう。私は「ゆーっくりあげて・だんだん・はやく」と唱えています。これは効果ありますよ。

スライサーにとって右サイドがOBのホールは嫌なものです。今回は、そんなときにOBを打たないためのティショット術を紹介しましょう。まず、基本的な攻め方としては、ティグラウンドの右端にティアップし、フェアウェイの左サイドを狙っていきます。このような狙い方をすれば、真つすぐ飛ばせばフェアウェイの左、スライスしても右のラフまでには止まるからです。

次に大事なことは左脳と右脳の切り替えです。コースの分析やターゲットの設定など、論理的な思考は左脳を使うのですが、アドレスに入ったら感覚的な思考を司る右脳にバトンタッチし、左脳が働かないようにするのがいいです。アドレスをした後に意識するのは、リズムとタイミングだけ。狙い所や使用クラブ、体の動きの分析に意識が行くと、左脳が働き出してミスにつながるので気をつけ

ます。その残像をイメージの中に焼き付けることも大切です。ターゲットを10秒見つめたら、その残像を頭に焼き付け、その残像に向かってアドレスし、打って行くのです。スロープレーにならないように、ターゲットを見つめる作業は、自分の打順が来る前に済ませておくください。

ターゲットに集中するためには、その残像をイメージの中に焼き付けることも大切です。ターゲットを10秒見つめたら、その残像を頭に焼き付け、その残像に向かってアドレスし、打って行くのです。スロープレーにならないように、ターゲットを見つめる作業は、自分の打順が来る前に済ませておくください。

目標を強く意識して 右OBへの意識を消す

桐林宏光
きりばやしひろみ、メンタルスキルとテクニカルスキルを融合した独自のレッスンが人気。著書に「また自己ベスト!のゴルフ」(小社刊)がある。



3つのポイントをおさえたらもうOBは打ちません!



OB

STEP 1 ターゲットをはつきりと設定する

まずティグラウンドの右端に立ち、そこからコースを対角線に見て、フェアウェイ左サイドにターゲットを見つける。ターゲットはできるだけ遠いものがよい。このとき「あの木を狙う」「あの山を狙う」と、実際に口に出すことで、考えがまとまりやすくなる。そして、ターゲットライン上に、目標物を見つけて、そこに打ち出していく。



ティの右サイドにティアップしてフェアウェイの左サイドを狙う



目標のライン上に目印を見つける

視線の先になるべく大きな目標を見つける

STEP 2 ターゲットの残像にセットアップする



ターゲットを10秒見つめる

ターゲットの残像をイメージする



ゆっくり呼吸しながら、ターゲットを10秒間じっと見つめる。ターゲットを脳裏に焼き付けたら目を閉じて、ターゲットを思い浮かべる。静かに目を開けるとターゲットをすぐ見つけることができるようになる。目からレーザー光線が出ているイメージを持つとよい。普段から、コーヒーカップなどを見つめて残像を残すクセをつけておこう。

残像をイメージしながらセットアップ

STEP 3 リズムを口ずさんでスウィング

どんな番手を使い、どこを狙って、どんな動きでどんな球を打つか、というチェック(左脳の仕事)は、アドレス前にすべて終わらせておく。アドレスに入ったら、意識するのはリズムと

タイミングだけ。そのためには、リズムを口に出しながらスウィングするといい。「イ〜チ・ニ〜イ・サ〜ン」と伸ばすリズムでスウィングしよう。



実際にスウィングするときには、リズムだけを意識してスウィングする