

ゴルフっぶりか、いいね。チョイス

Golf Digest

創刊200号
月刊最終号

10

No.200
Oct. 2011

Choice

for the Best Golfers

200号記念特集

ドライバーの飛距離で決めよう。 クラブ14本の組み合わせ。

没後20年永久保存

福井康雄「自然流」が
よみがえる。

200号記念付録

僕たちにもなれそう
「コース目利き」



シャフト特集

いちばん飛ばせる
「しなり」をさがそう

グリップ特集

14本の楽しい
コーディネート

ウェア特集

秋、長袖ポロを
着こなす

マクロイ、クラークの
北アイルランド、
王者たちが育った国

COMMEMORABLE
NUMBER 200 ⑩



人を動かすのは
リクツや命令ではなく
イメージです

不勉強で、初めて福井さんを知りましたが写真を拝見すると、体力的には恵まれていなかったようで、それに対するコンプレックスもお持ちだったと思います。体力・筋力自慢ならば、ひたすらボールを打ち込んで上手くなることができましたが、それができなかつたことで、逆に自分の身体への意識集中能力を高め、磨いていったのでしようね。

福井さんのレッスンは、動きを五感で感じる。こと、自分で気づく。ことを本当に大切にされています。

すぐに役立つ特効薬が欲しい。色々なことを沢山教えて欲しい。そういうレッ

技術だけの追求に眼界を感じて筑波大学院で

本格的にメンタルトレーニングの手法を学んでレッスンには活用しているのが桐林プロ。彼女が共感したのは型ではなく動き(のイメージ)を伝えようとした福井さんだ。

身体意識能力(ボディイメージ)の 大切さを、こんなに昔から 提唱されていた人がいたのですね

スンを求める人が多いのですが、そういう知識をいくら仕入れてもすぐには出来ないし、ストレスを抱えるだけです。

「こんな感じ。スンを求める人が多いのですが、そういう知識をいくら仕入れてもすぐには出来ないし、ストレスを抱えるだけです。」
「こんな感じ。スンを求める人が多いのですが、そういう知識をいくら仕入れてもすぐには出来ないし、ストレスを抱えるだけです。」
「こんな感じ。スンを求める人が多いのですが、そういう知識をいくら仕入れてもすぐには出来ないし、ストレスを抱えるだけです。」

も落ちついていてる状態。私もレッスンで最重要視していることの一つで、それをとりあえず感じてもらうために、軽くジャンプして着地して、すぐに打つ練習をしてもらっています(本当は呼吸法まで含めた訓練をしてもらうのが一番ですが)。
福井さんは「クラブを持ったからクラブの先までが自分の体と思いなさい」と言っています。「クラブの先まで血が通っている」という身体意識。ボディイメージを持つことは本当に大切で、そのイメージがきちんとあれば、後は本当に、クラブを振ろうと。思う。だけでよくなります。私は、こういうボディイメージを持ってもらうため



自然流の言葉



「ミスが出ても直そうとしてはいけない」

スイングを難しく考えないこと。もっと気楽に、いろいろ加減に振ってやればいい。クラブヘッドがボールに当たっても当たらなくても、1ヵ月の反復練習に集中。我慢して振って覚えたら、あとは永久にスイングは決れない。



目をつぶつても 当たるのはなぜ?

クラブの光の面を覗きこむ。クラブの先までまっすぐの線にする。球は球のまま振りかぶる。振りかぶる時に、腕は腕のまま振りかぶる。振りかぶる時に、腕は腕のまま振りかぶる。振りかぶる時に、腕は腕のまま振りかぶる。

「クラブがホースで、ホースの先から水が勢いよく出ている。その水を右に左にと放出して下さい」と教えています。このほうがスウィングをあれこれ教えるよりも結果がいいんですね。「構えたら、あとはクラブを振るだけ」については研修生時代のことを思い出しました。病気をして半年間ゴルフが出来なかったとき家の中でドライバー、5番アイアン、ウェッジ……と構えて、この構えなら打てるな、というイメージ練習だけしてい



ました。病み上がりの半年ぶりのラウンドでは体力は落ちていたし、ボールも打つていないから練習してきたスウィングをトレースすることだけに集中。そうしたらなんと思いどおりのボールが続いて30台が出ちゃいました。すぐ覚醒して元の自分に戻って

しまいましたけれどね(笑)。これには、時間を置くと悪いイメージが消し流されて、いいイメージだけが残ると言う「レミニセンス効果」もあります。それぞれのクラブでのボールと自分の距離、前傾角度などのボディイメージを育て、その構えからの正しいスウィングとインパクトのイメージリハーサルを続けてきたからなのです。人を動かすのはリクツや命令ではなくイメージだということの証明ですね。

自然流の言葉



「自然体とは、自分自身になること。その人自体。最終的には自己発見です」

どこの関節にも力が入らず、安定していて、しかも筋肉がいつでも動きやすい状態にあること。結局、まっすぐに立って、腰を少し後ろに引いて、そのぶん肩とひざの力を抜いて手を楽にしてやれば、手は自然に前へ出るものだ。