

11|22

2011 No.43

380yen

WEEKLY
GOLF DIGEST

ゴルフ

ダイジェスト

Nov. 2011 Volume 46
Number 43

あなた向き
つかまる
JTの「顔」
180Yを
乗せてゆく

頂門の一針!
飛ばしの急所を
シニアに教わる。

シニア前の
心を鎮める
感情マネジセクト

ノーカーンな日でも
高速グリーンでも
面白いように入る
パットのヒント

ゴルフをとことん
楽しむ趣味人たち(巻末)

宮里藍
米国仕込みの
アブローチ

たとえばHS40なら
7番で150Y大作戦
そのアイアン、あと10Y
キャリアを伸ばそう

肌寒くても
ゴルフは
楽しめる



一発解消!

バンカーがあると必ずミスをする。

そんな人のための

ショートゲーム
講座

バンカー越え アプローチの恐怖

バンカー越えのアプローチになると必ずミスをしてしまう。その原因は技術よりも精神的なものにあることは明らか。では、どうしたらそのミスを防ぐことができるのか。自分の体と心を上手にコントロールし、バンカー越えを克服する方法を教えてください。



右脳の役割

想像力を
司るのが右脳

左脳で得た情報を、どんな弾道で、どのくらいの強さでどう打つのかなど、イメージしたことをスウィングに落とし込んでいく作業をするのが右脳の役割。

左脳の役割

論理的な思考を
司るのが左脳

ゴルフでいえば、風、距離、番手、振り幅など、目標までボールを運ぶために必要な情報を総合的に判断、分析するのが、左脳の役割だ。

脳を上手に
使うとミスが
激減しますよ!

ミスをする人の考え方

バンカー越えでミスする人の大半は、バンカーを越えることが最大の目標になり、ピンに寄せるために必要な準備ができていない。大事なことは、成功するまでのプロセスなのだ。

イメージ作りなどの準備が疎かになっています。必要なプロセスを経て立てた作戦を、確実に実行に移すことがバンカー越えのアプローチを成功させる秘訣なのです。それには、左脳と右脳の役割を知り、それを上手に利用することが大切です。その具体的な方法を次の頁でお話ししていきます。

解説 桐林 宏光

きりはやしひろみ。スウィングだけでなく、メンタル面からもスコアアップを目指すレッスンに定評がある。

PHOTO / Yasuo Masuda
THANKS / 足利CC 飛駒コース

きちんとした準備が
バンカー越えを
成功させる秘訣

バンカー越えのアプローチになると、なぜかいつもバンカーに入ってしまうという人は多いはず。これは、過去にバンカー越えでミスをした、バンカーから出なかつたという経験により、その恐怖心から体が委縮して、いつもどおりに振れなくなるためです。また、そのようなストレスのかかる状況から、無意識に逃げ出そうとして、打ち急いでしまうということもあるでしょう。このような傾向のある人は、目の前のバンカーを越えることが最大の目標になり、本来そのアプローチを成功させるために必要な情報収集や、イメージ作りなどの準備が疎かになっています。必要なプロセスを経て立てた作戦を、確実に実行に移すことがバンカー越えのアプローチを成功させる秘訣なのです。それには、左脳と右脳の役割を知り、それを上手に利用することが大切です。その具体的な方法を次の頁でお話ししていきます。

バンカーにこだわらる心を シヨットに集中させよう

**左脳→右脳の順で
脳を使う**

左脳と右脳を上手に利用し、バンカー越えのアプローチを成功させるプロセスを、具体的に説明していきます。

まず、今から打つアプローチショットを成功させるための情報を収集します。これは左脳の役目です。最初にボールのライを見たら、バンカーを越えるまでの距離、ピンまでの距離や、落とし所、落とし所までの距離を判断し、その球を打つための番手を決めてください。このように、左脳によって論理的な作業を行うことで、バンカーが「怖い」「入るかも」という、マイナスな感情に支配された心を、「どうすればこのアプローチを成功させられるのか」という冷静な状態に切り替えるのです。

ここまでの作業を終えたら、次は、

STEP 1 左脳で考えるべきこと

アプローチを成功させるための情報を収集する

- ライを見る
- バンカーを越える
までの距離を確認
- ピンまでの距離を把握
- 落とし所を設定
- 番手を決める



バンカーを確実に
越える距離を把握しましょう



まずボールのライを
確認することが
大事です

まずはボールのライを見て、球を上げられるか、上げられないのか。バンカーを越すだけなのか、寄せられる

のかを判断したら、バンカーを確実に越える距離を確認しよう。それが107°であれば、最低でも107°打てばいいんだと認識することで、余計な恐怖心を取り除ける。あとは、ある程度いいライであれば、ピンまでの距離を見て、どんな球でどこに落とせば寄るのか、その球を打つにはどの番手を使うのがいちばんいいのかという作戦を立てる。



右脳の出番です。左脳で得た情報をイメージ化し、そのイメージをスウィングに落とし込んでいきます。ボールがどのように打ち出されて、どこに落ちて、どこに止まるのか。その姿を思い浮かべたら、素振りをするながら、その球を打つための体の動き、スピード、芝の抵抗、インパクトの強さ、フィニッシュの位置などをイメージの中に焼き付けてください。この右脳の作業に集中できれば、目標が「バンカーに入れたくない」という後ろ向きなものから、「イメージしたスウィングを忠実に実行しよう」という前向きなものにシフトするため、バンカーへの意識が薄らぐのです。

ここで注意したいのは、右脳が思考する段階に入ったなら、左脳を働かせてはいけないということです。ここで「やっぱりPWで打とうかな」「あと5分足りないかな」などという論理的な思考をしてしまうと、せっかくのイメージが消え、ミスが出やすくなるので注意してください。右脳のイメージが明確になったら、後はそれを実行します。大事なのは、イメージができたなら8秒以内に打つことです。ここであまり時間をかけてしまうと、決断を鈍らせ、ミスを呼ぶので注意してください。

STEP 3 決断と実行

右脳のイメージが消えないように8秒以内に打つ

イメージ通りに打てればバンカー越えは簡単です

右脳で球筋とスウィングをイメージし、それで行くと決断したら、8秒以内に打つ。右脳のイメージが消えないうちに打つことで、イメージ通りの動きがしやすくなるのだ。



STEP 2 右脳で考えるべきこと

左脳で得た情報をイメージ化する

- 弾道を思い浮かべる
- 体の動きをチェック
- 素振り芝の抵抗を感じる
- インパクトの手応えを感じる
- フィニッシュの形をイメージ

インパクトで「右ひざを左に送る」など打ち方のイメージをします

フィニッシュの形を決め振り切ることに集中します

左脳で立てた作戦を元に、これから打つ球筋をイメージする。次に、素振りをするしながら、イメージした球筋を打つための体の動き（頭を残す、右ひざを左に送るなど、自分が意識している動き）、スピード、芝の抵抗、インパクトの強さ、フィニッシュの形などを、イメージに焼き付けていく。

