

D-1グランプリ 秋のベストシーズン 特大号! ドライバー59本のガチンコ勝負!

平成23年12月21日
10月号(日発売) 第1003号
2011年11月15日
第51巻第12号

GOLF

巻頭特集 18ページ

全部で6タイプ
あなたはどのタイプ?
「握り方」で違う!
一番飛ばせるインパクト

ついにわかった!
止まっている球が打てない
ゴルフの不思議

特別付録
芝ガール
GOLULU
秋号!
佐々木希「私もゴルフをはじめました!」

ギア専門家が太鼓判!
「特A」評価の
鍛造アイアン

シングル
100人の
ランキング!

スウィングの「ここが大事」
1位は、体重移動
教科書に載っていない
「100ヤード技」

アイアンは
「球さばき」
「当てる」ことより
どう振り抜くか

本誌名物 「59本」の
D-1グランプリ ガチンコ対決!

最強ドライバー 今年こそコレだ!

業界のタブーを破って15回目



G O
N B A

1
20

「ロブの国
これが本
上げる」

目
サラシ

通
G
S

読者専用
ジャン
杉本
「昭和

Rory McIlroy

今回のテーマ

ゴルフのスポーツ
特性を理解せよ!

木村和久

撮影/教村一男
協力/ロイヤル
ゴルフセンター

寝て覚えても

あなたは右脳派? それとも左脳派?

右脳
感覚

左脳
理論

感覚の右脳、理論の左脳って
分けて、スポーツの特性には
右脳と左脳がだいふ関係
あるみたい。ゴルフの特性を知れば
とゴルフが上手くなっちゃうかもよ

スポーツメンタル
トレーニング指導士
桐林宏光プロ
に聞く

「スウィング」は
左脳が邪魔をする!?





まず、ゴルフの『スポーツ特性』を知ろう!

スポーツは2つに分類される

右脳を使うスポーツ

① オープンスキル

- サッカー
- バスケットボール
- 柔道、相撲など

考える時間がない



敵がいるスポーツで、刻々変化する状況に瞬時に対応しながら、常に最善のプレーを選択して、その都度、的確な判断と、それを実行することができる技術力のこと

左脳を使うスポーツ

② クローズドスキル

- アーチERY
- ボウリング
- 体操、など

考える時間がある



室内スポーツに多く、外的要因に左右されないで自分の能力を発揮できる技能。簡単に言えば、敵がない状況下で、自分の思いどおりに振る、正確な技術力のこと

ゴルフは!

『クローズドスキル』を基礎にした『オープンスキル』の複合スポーツ

風がなかったり、平らな場所だったり、状況が変化しない練習場でのゴルフはクローズドスキル。風やライ、コースレイアウトなどの敵が現れると、オープンスキルの要素が入る



練習場は『クローズドスキル』でコースは『オープンスキル』が入る。同じゴルフでも練習場とコースは、別ものなのだ!

“練習場シングル”とはよく言ったもの、ラウンド中ミスして「昨日の打ちっ放しは完璧だったんだけどな」と言い訳をする輩は五万という。コースと練習場は、別ものなのだ

さあ今回は、あなたの頭の中がテーマです。そう書くともネットの頭脳判定ゲームで、あなたの頭の頭の半分は金で、残り半分は女」とか、そんな判断をしがちですが、そうじゃない、右脳と左脳の問題です。脳科学者がやるようなテーマをやってもいいけど、それがゴルフと結びつくんですかねえって、それが大ありなんです。スポーツの中でゴルフは特に、右脳と左脳の両方を使うスポーツの代表格だってこと、知っていましたか? そこらへんの、仕組みからお勉強だ。

今回は日本スポーツ心理学学会認定のスポーツメンタルトレーニング指導士の桐林宏光プロの登場じや。まずは脳とスポーツの関係のおさらいを少し。人間は大人になるとメインで左脳を使うそう。その左脳は論理的思考、計算処理、言語、読み書きなどを担当する。運動の能力はあ

理的思考、計算処理、言語、読み書きなどを担当する。運動の能力はあるが、それは意図的な動きで、あくまで論理的な動きである。その左脳が得意とするスポーツは、アーチェリー、ボウリング、体操などのクローズドスキル。クローズドスキルは限られた環境の中で行うもので、状況は安定し、変化が少なく、予測可能な状態で左脳が指令を出して、アクションを起こさせる。じゃ右脳はいったい何をするのかという、空間的、創造的な動きを直感で行うのを得意として、サッカー

クローズドスキルの練習場 オープンスキルのコースと同じにする『トレーニング法』



10球を30分かけて打って下さい

練習場の練習をコースで生かすためには、練習の最後に球を、それを30分かけて打つ。今、打ちちゃったなあ、こっちはいけないだよなあ、と1球1球、考えて打っていく。すべでもクローズドスキルでなくオープンスキル対応の練習

こういって動いて、右脳が得意とするスポーツは、サッカー、バスケット、柔道、相撲などで、オープンスキルのスポーツと言われている。右脳は、絶えず変化して予測不能な状態で行うスポーツが得意であり、この退化しつつある右脳を鍛えれば一流のスポーツ選手になれるかも、と言われている。さてゴルフだ、ここまでの話を聞く限り、止まっているボールをどうやって打とうか、考えて打つわけだから、左脳を使ったボウリングやアーチェリーに近いクローズドスキルのスポーツではないかと思ってしまう。そう、半分は当たっていますね」と桐林プロ。そうか、突然風が吹いた、打つとき誰か動いた、打つときボールに虫がいた、けどもうスウィング始まっているって。ゴルフも、瞬時に判断するときがある。

「ゴルフは構えるまではクロージングスキル、スウィングに入ったらオープンスキルにシフトチェンジします。案外、右脳を使うスポーツだったりするんです」なるほどね。屋外競技だから、環境が変化する。そこがゴルフの醍醐味なんですな。

速君のようにサッカーやって右脳を鍛える!?

というわけで、右脳と左脳の両方を使うスポーツとして理解すれば、スコアアップ間違いなし。では、ゴルフをやるときの頭の切り替え点はどこか。ティグラウンドに立ち、状況判断し、方向を定めてからアドレスに立つ、そこまでは左脳の仕事。テイクバックに入ったら右脳の仕事になる。でも、ハイ左脳仕事して、ハイ今度は右脳仕事して、とは簡単に切り替わらないので、スウィングに入ったら一切迷わず振るのがトレ

ラウンドでは右脳と左脳の切り替えが重要なんです!



状況判断
アドレスで

アドレスに入るまでは左脳を使っていい

アドレスの前までは左脳を使っていい。狙う目標を決めたり、番手を決めたり、ライはどうなっているのか、風の向きや強さはどうか、それに対応した打ち方はどうすればいいのか等々を分析。しかし、分析はそこまで。アドレスに入ったら右脳に切り替え、いいイメージで振るだけ



左脳が優くとミスが出る

スウィングに入ったら右脳だけを使う

アドレスに入ってからあれこれ考えていると、運動しようとしている体を左脳が制御してしまう。要するに自分に技術指導をしながらスウィングしては100%のパフォーマンスはできない。スウィングに入ったら、イメージを司る右脳だけで振る。左脳が邪魔をするとミスが出る

子どもは左脳を使わないから上手くなる

子どもは感覚(右脳)でゴルフするので上達が早い。しかし、成長し理論を考えたすと伸び悩む子が多い

へ、なんてことがある。そんなとき谷を気にしないで、スウィングに集中するには、リズムを口ずさむ。「チャーシューメン」と心の中で言うのは、己のリズム作り、ほかの情報を入れない、左脳を出さないという意味では効果的なんだ。桐林プロは「ゆっくり上げて、だんだん速くう」と唱えるそう。どうです。ゴルフのためにちよっくらサッカーやってみますか? 石川遼君もCMでやっているし。右脳

ピアノなわけです。残り150mの左足下がり、なら8番でいくぞと左脳が決めたなら、あとは右脳にバトンタッチして打てばいい。なのに、7番の方がよかったかなあ、なんてスウィングの段階に入っても左脳が出しやばってくると、ミスが出る。そんなわけでエクササイズをするのだが、環境のいいドライビングレンジでは上手くいっても実戦ではなかなか上手くいかない。それは、練習場の環境は変わらないので毎回ナイスショットです。よく練習場シンドルさんっているけど、あれはコースに出て、池だ、谷だ、樹木だ、環境が変わっているのに、相変わらず練習場どおりの動作ししかない。ま、左足下がりのライなんて練習場にはないんだけどね。つまりオープンスキルが使いこなせていない。

そこで桐林プロが考案したのが、練習場で10個のボールを30分かけて打つ練習。何も、最初からそんなに時間をかけることはないんですよ。最初はバカスカ打って体を作って、フォームを整える。そしてラスト30分で、実戦モードとして1球に3分かけて打つ。実際のゴルフも歩きながら考えていますからね、それを復習するんです。何でさっき擦ってしまったのか? 原因究明をしながら、何度も素振りをして矯正する。そして答えらしきものが見つかったら打ってみる。あるいはゴルフ場と同じように、ドライバで打ち、3分かけて考え、次にセカンドショットをわざとフェードかけてアイアンで打ってみる。幻のコースをラウンドする、エアードルフ。これがいいんだって。それからスウィングのとき左脳に邪魔されない工夫がある。よく目の前が谷で、越えなきゃと思っ打つと、力んでダフリボールは奈落の底

"左脳"に邪魔されないスウィング法

スウィングは右脳で行う



これがわたしのおまじない

ゆっくり上げて~

だんだん速く~

チャーシューメンでも、いいんですよ!

スウィング時に自分のスウィングリズムを口ずさんで振ると、左脳に邪魔されないで、イメージを司る右脳だけでスウィングすることができる

リズムを口ずさむと左脳が出しやばらない