

長尺ドライバー、ちょっと変えたら飛び出した

〈立体特集〉開幕女王
斉藤愛璃の素顔

3/27

2012 No.12

380yen

WEEKLY
GOLF DIGEST

ゴルフ

ダイジェスト

Mar. 2012 Volume 47
Number 12

春ポロと
春ベルト
新作図鑑

ゴルフのための考えないレッスン

小池龍之介
横田真一 VS

ゴルフダイジェ
アワード発表！

お宝小物頂上対決
タイトリストVSキャロウエ
ピンVSキャメロン……
初心者とは
女性には
このクラブ
勧めよう

ドライバーが打てる！

クラブの
上げ方下ろし方



池がらみホールは 頭と心で攻略する！

池があると必ず入っちゃおう。
そんな人の危険回避テク

入れたくないと思えば思うほど
吸い込まれるように池にハマってしまう。
そんな、池恐怖症のアマチュアも多いはず。
どうすれば、池越えの苦手意識を克服できるのか。
その秘訣を教えてください！

池で失敗する人の パターン

池で失敗した過去の記憶が蘇る

池を必要以上に意識する

体がスムーズに
動かなくなってミスをする。
逃げすぎてミスになる。
無理をしてミスをする。



解説/
桐林宏光

さりばやしひろみ。技術だけでなく、メンタル面からもスコアアップを目指すレッスング、アマチュアに好評。

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

失敗の記憶は
脳に強く残る

池があるとわかっていて、警戒もしているのに打ち込んでしまう。そんな苦手意識がある人は、池を目の前にすると、池がらみで失敗した過去の記憶が瞬時に蘇ってきます。

人間の記憶は感情とともに深く脳に刻まれるので、池に入らなかつたとき（成功したとき）より、入れてしまったとき（失敗したとき）の記憶がより鮮明に残りやすいのです。

ただでさえ気になっているのに、「右には池がありますよ」とキャディさんにダメ押しされ、意識が過剰になってミスが出る。これがアマチュアによくあるパターンです。

とはいえ、誰もが同じパターンでミスをするわけではありません。緊張する場面における思考や行動は、人によって3つのタイプに分類できます。そのタイプによってミスの傾向や対処法も変わってきますので、それを次ページで解説しましょう。

傾向

怖くて何も
考えられません

パターン①を選んだあなたは

フリーズ タイプです

プレッシャーのかかる場面に出くわすと、昔の悪い記憶が蘇り、何も考えられず動けなくなってしまうのがフリーズタイプ。池がらみでは「また入ったらどうしよう」「あの池嫌だな」など、目の前の状況に対して、なんの対策も立てずに打ってしまう傾向にある。



とにかく池を
避けなくちゃ

パターン②を選んだあなたは

逃避(フライト) タイプです

とりえず池は避けられるが、次打のことまで考えた戦略を立てられないのが逃避タイプ。「池に入りたくないから大きめに打とう」、「池に入らない左側を狙おう」など対策を練るにも関わらず、大きく打ち過ぎてOBになったり、バンカーに入れたりするなどのミスになりやすい。



池なんて
関係ねえぜ!

パターン③を選んだあなたは

戦う(ファイト) タイプです

池があっても逃げたり、刻んだりするなんて選択肢がない(中・上級者になると、これができるようになる)。ナイスショットのイメージばかりで状況判断が甘く、リスクマネジメントができずに、池につかまってしまうのがこのタイプのミスパターンだ。



さて、あなたは
どの
タイプ?

普段の自分のプレーを思い出し、下の3つのパターンの中から、自分に最も近いと思われるものを選んでください。それがあなたのタイプです。

パターン1

- 苦手ホールではアドレスが長くなる
- 使用クラブに迷うことがよくある
- 打つ前に悪い結果ばかりが頭をよぎる
- バットを打つまでに時間がかかる

パターン2

- ティグラウンドで人の目が気になる
- トラブルになると、とにかくさっさと打ちたいと思う
- 無謀な攻めはせず刻むことが多い
- 安全策を常に考えている

パターン3

- 人に見られると張り切る
- 林に入ると横に出すより、ピンを狙いたくなる
- 爆発的なスコアが出ることがある
- 残り距離だけでクラブを選択しがち

自分のタイプを知れば 池につかまらなくなる

池がらみの状況で失敗しないためには、まずは自分のタイプを知ることが大切。なぜなら、タイプによって、失敗の傾向も違えば、対策も違ってくるからだ。さて、あなたはどのタイプだろうか?



対策

今からやるべきことを口に出して言ってみる

このタイプは、池を確実にクリアするために、自分がいま何をすべきかを明確にして、頭の中で整理することが大切。そして、「池の手前に刻むぞ」「短く持って50㌦しっかり打とう」などと、実行すべきことを実際に口に出すことで冷静さを取り戻すことができ、ミスが減らせる。

ブツブツ声に出してみましょう



1打でも少なく上がるルートを探す

このタイプは、目の前の池から逃げるだけでなく、次の1打をどこから打つかを考えることが大切。「120㌦以上打つとグリーン奥にこぼれるから、グリーン中央まで100㌦打って2パットだ」「グリーン左にある平らな所に刻み、そこからPWで寄せよう」というように、カップインまでのルートを明確にイメージしよう。

カップまでのルートを考えて!



状況判断を怠らず冷静で慎重な攻め方を考える

このタイプは、最高の結果しかイメージしない傾向がある。だから、最悪の結果をイメージし、そうならないためにはどうしたらいいのかを考えるクセをつける。「スライスすると池に入るからクラブを短く持って打つ」「ライが悪くて低い球になりそうだ。グリーン奥にこぼれてもいいや」など、ミスを視野に入れた攻め方をすることが大事だ。

ミスすることも視野に入れましょう



自分のタイプに合った的確な対処法を探す

人がプレッシャーのかかる場面に会ったときの行動パターン（タイプ）は、3つに分けることができず。そのタイプによって、失敗の傾向も対策も違うわけです。ですから、まずは自分の性格的なタイプを知り、そのタイプに合った対策を立てることが大切なのです。

3つのタイプを紹介しましょう。1つ目は、ストレスに出会ったとき、

思考能力が停止して、体が思うように動かなくなる「フリーズタイプ」。

2つ目は、目の前の障害を徹底的に避けて通る「逃避（フライト）タイプ」。3つ目は、猪突猛進して、真つ向勝負に打って出る「戦う（ファイト）タイプ」です。どんなゴルフアードでも、この3つのうちのどれかに当てはまるので、右ページを参考にチェックしてください。

まず、フリーズタイプは、恐怖心から思考停止状態に陥り、何の対策も立てずに行動してしまう傾向があ

ります。ですから、池がらみのホールに来たときには、自分がいま何をすべきかを明確にすることが大事です。「池を越すためには●が必要だから、●番アイアンでしっかり振っていこう」などと、実行すべきことを口に出してからプレーすると、ミスを減らすことができます。

次に、逃避タイプですが、こちらは池を回避することで頭がいっぱいになり、その先の状況判断が甘くなりがちです。池は避けたいけど、バンカーにつかまって大叩きなどという

バターンに陥りやすいので、「次打をどこから打つか」を強く意識し、カップまでのルートを考えてからプレーするようにしてください。

最後に戦うタイプですが、池が合ってもナイスショットしかイメージしない。多少ライが悪くても、距離が短かったらピンを狙ってしまうなど、無謀な攻めでミスをする傾向があります。レベルにもよりますが、ミスが出ることも視野に入れ、リスクマネジメントを心がけることがコアアップにつながるでしょう。

まず、フリーズタイプは、恐怖心から思考停止状態に陥り、何の対策も立てずに行動してしまう傾向があ

フェアウェイ右サイドに
池のあるティショット



フリースタイプ

「左に打つぞ」と言ってから打つ

フリースタイプの場合、「右は嫌だ」という感情でいっぱいになり、具体的な対策なしに打って池ボチャになりやすい。だから、最も安全な「フェアウェイ左サイドのあそこに打つぞ」と口に出して、なるべく自信のあるクラブで打つ。

逃避タイプ

次打をどこから打つか考えて攻める

逃避タイプの場合は、右の池を嫌がりすぎて左の林につかまりやすい。だから、「左のラフまでに止めればグリーンが狙いやすいぞ」というように次打を考え、具体的な狙い所を定めてから打つと成功しやすい。そのためには、ドライバー以外で刻むのもOKだ。

戦うタイプ

ミスを目視野に入れて攻めるか開き直る

中級者以上であれば、3Wで打つ、短く持って打つ、フック目に打つなど、ミスしても池にはつかまらない攻め方を考える。問題は初級者。このタイプは刻めといわれても刻まない。その場合は、「池に入ることもあるがそれでもナイスショットを狙う」「ラテラルウォーターハザードは入ったところから打てるんだから、なるべく速くから入れてやれ」など、開き直るといい結果になることも。一か八かにかかるのではなく、覚悟を決めてからプレーすることで、このタイプは成功しやすい。

状況別に池を回避する考え方を身につけよう

自分のタイプとそれぞれの対策がわかったら、実際によくある池からのケースを例に、より具体的な考え方を、対処の仕方を覚えよう。

まずは 池を越える 距離を 確認しよう

池を越える距離が
100Yの場合



A ドライバーで110Y
飛ばないと
思って打つ

B 110Y以上確実に
飛ぶクラブで打つ

ティグラウンドのすぐ目の前に池があり、嫌でも視界に入ってしまうようなケースは、ビギナーがもっともブレッシャーを感じやすい。この場合は、タイプにかかわらず、ティグラウンドからキャリーで何Y飛ばせば池が越えるのかを確認する。その距離が仮に100Yならば、無理にドライバーを使う必要はなく、自信を持って110Yのキャリーが出せるクラブを選ぶ。ドライバーを使うのであれば「110Y以上打てばいいや」と思って打てば、ブレッシャーを軽減できるだろう。

グリーン手前に 大きな池がある



フリースタイル

確実に池を避ける方法を見つけ口に出す

フリースタイルは、池を避ける対策を立てずに打ってミスになりやすいので、レベルやその他の状況にもよるが「多少ピンをオーバーしてもいいから大きめの番手で打つ」「奥に外しても確実に池を越える番手で打つ」「池の手前に刻むぞ」など、自分がいますべきことを具体的に口に出し、それを実行することに集中する。

逃避タイプ

ピンまでの距離、池を越える距離を確認して

逃避タイプは、「大きめに打つ」「池を避ける方向に打つ」という思考はできても、次にどこから打つのがいいか、というところに考えが及びにくい。だから、必ず「どこに球を運んで、どこから次打を打とうか」を考えてから打つ。このとき、ピンまでの距離、池を越える距離を確認しておく、「ピンまで100Y、池を越えるのに60Yだから、PWで多少ミスしても次はグリーンから打てるぞ」というように、次打を意識した攻め方ができるようになる。

戦うタイプ

リスクマネジメントをしてから打つ

戦うタイプは、グリーンを狙える距離だと、少しぐらいライが悪かったり、足元の傾斜がきつかったりしても、それを見て見ぬふりをしてグリーンを狙ってしまうという傾向がある。だから、ライ、傾斜、風などの状況を判断したら、そこから出る最悪のミスはなんなのかを考え、そのミスが出ても池につかまらない攻め方を考える。たとえば、低い球しか打てない状況ならオーバーでもよいと考える。スライスしそうなら、スライスが出て池には入らないレートを探すなど、リスクを考えた攻め方をすることが大切だ。