

ゴルフ  
アスリート  
スタイル

# GOLF ATHLETE STYLE 2012

ゴルフ  
アスリート  
スタイル

1 打を縮める  
ゴルフを  
楽しみたい

# 上達する人のマインドとは？ 「目標の立て方が間違っていると 練習の効果は上がりません」

イラスト/伊達二郎



## Step1

### 番手ごとにショットの 成功率を記録する

例えば100%をPWで打って、10回中何回グリーンに乗ったのかを記録する。すると、現在の成功率が数字として認識できるので、目標も「10回中〇回成功」と、より具体的に

## Step2

### 「結果目標」と同時に 「プロセス目標」を設定

「72で回る」というような「結果目標」だけだと、成果が実感しにくく、やる気を保つのは大変。その過程として「平均距離〇〇ヤードUP」といった「プロセス目標」を一緒に持つといい

## Step3

### 目標を紙に書いて 目につく場所に置いておく

例えば、「毎日素振りを20回」という目標を立てても、「つい明日やろう」になりがち。紙に書いて、目につくところに貼っておくだけで、「そうだからなまや」という気持ちが強くなる



目標は「可視化」すると  
達成意欲が高まる

誰でも「こうなりたい」という、「願望」は持っているはず。例えば、「石川遼くんみたいにプレーしたい」とか。でも、願望と「目標」を混同してしまおうと、いつまで経っても達成されない目標（実は単なる願望）に、自分自身があきらめてしまおう。そうではなくて、目標はもっと具体的なものにする。と、急にやる気が出てきます。得意クラブが7番アイアンだとしたら、まず50球打ってショットの成功率を出す（50球中〇回成功）。そして、その成功率を、いつまで、どのくらいまで上げるのか、それを紙に書き出してみる。ほら、なんだかやれそうな気がしてきませんか？



心理学の学位を持つ女子プロ  
桐林宏光プロ  
筑波大学大学院体育研究科で学  
び修士号を得る。JLPGAチ  
ーディングプロA級会員にして、日本スポーツ心理学会会員。  
スポーツ心理学を活かしたレッ  
スン活動を多方面で行う

本番で力を出すメンタル力とは？

# 「いつもプラス思考でいるためには そのための訓練が必要です」

イラスト/伊波二郎

ダイジョウブ  
あれだけ練習したんだから

わわわっ  
ダブったら  
どうしよう

## Step1

状況に対して  
ポジティブな言葉  
を出す練習をしておく

「ミスしたくない」と「ミスなんかするわけがない」では、後者のほうが成功確率は高い。プレー中はいつでも、「自分にはできる」というプラスの言葉を口にするように心がける

## Step2

ネガティブなフレーズを  
ポジティブに置き換える  
練習をする

プラス思考は一瞬一瞬には身につかない。普段の生活から、マイナスの言葉をプラスの言葉に置き換える習慣をつける。「忙しいから無理」を「時間を見つけてやるう」という具合

## Step3

「セルフトーク」で  
プラス思考を習慣付ける

プラスの言葉を、頭の中で考えるだけでなく、声に出して言うことで、気持ちも切り替わりやすくなる。「こんなのカンタンだ」「次はきっとできる」など、声に出すことを習慣にしよう



「できない」を  
「できる」に上書きする  
習慣をつけよう

具体的な目標を持って、さらにその成果をデータ化しながら練習することで、練習の「質」がどんどん上がっていきます。ですが、それを本番で活かすためには、ちょっとしたコツが必要です。それは、ラウンド中の場面、場面でいつも「プラスの言葉」を口に出す（あるいは思い浮かべる）こと。例えば、ティショットが大成功で、残りはたったの100ヤード、という場面で、「ミスしたらもったいない」と考えるのと、「たくさん練習した距離だ、ラッキー！」と考えるのでは、結果に差が出るのは明らかです。こういう「プラス思考」というのは、すぐにできるようなものではありません。日常のいろいろな場面で、マイナスの言葉が頭に思い浮かんだら、「自分にはできる」と、それをプラスの言葉に置き換えていく習慣をつけましょう。その積み重ねこそが、メンタルトレーニングなのです。