

いま、この「地ドライバー」が熱い！ 飛ぶ！

8/21・28

夏休み超大号

上達の2大付録

新連載 スタック
& テルト
をやさしく 小池龍之介
伝教的ツアー観戦記etc
目白押し！

WEEKLY
GOLF DIGEST

ゴルフ

ダイジェスト

Aug. 2012 Volume 47
Number 22

2012 No. 22

特別価格 420円

岡本綾子に、教わりたい

服部、森田、教え子たちが大活躍
この人のレッスンはピカイチだ

上級者がやっている
ゲーム感覚の練習帳

50歳から
飛距離を伸ばす
暮らし方 (保存版)

飛ばし屋本舗の究極ゴルフエステ
飛距離アップと美脚と
ダイエットのフルコース！

夏休み2大付録
1

80台で
回りたいたんだ
全国100人の独創

南アフリカ
エルス学校
練習カード



「口か
すすめる
実戦練習

「イメージ力や感性が
磨かれる。打ち方を考え
すぎるとミスになるんです」

判断力、マネジメント力
も身につくのだ

ジュニアやシニアまで、多くのアマチュアを教える桐林宏光も、普段からゲーム感覚で行うアイデア練習を取り入れている一人だ。

「ジュニアだけでなく、大人のみなさんにもやってもいいです。ゴルフは、1発56のゲーム。だから、左脳の瞬時の感覚を研ぎ澄ますことが大事です。大人のみなさんは「どうやって打つんだ」と変に考えすぎてミスすることが実は多い。だから、ゲーム感覚の練習で、イメージ力や感性を磨いてほしいんです」

たとえば、グリーン周りをぐるぐるっと回る10Yのアプローチ練習。「定点ですつと打つのも反復練習としてよいのですが、いろいろなライから打つことで単純に飽きがない。それに、ピタリとピンに寄らなくても大体グリーンに乗



グリーンをぐるっと回りながら打つ。「大体グリーンに乗せればいい」という感覚をつかむことは、難しいアプローチの技術を感じるより大事

せればよいという感覚がわかると、見えてくるものがある。難しいロブショットなどは必要ないということがわかります。また、自分の得意なライと苦手なライを知るのもいい。実際のラウンドで難しいライにいったとき「ココなら脱出だけすればいいな」と判断できる力がつきます。ショットでも「グリーン右は苦手なライがあるから

10Yアプローチ。
グリーン1周いろんなライから打つ

瞬時に距離を見て
ジャッジできるようになります

とりあえず
寄せる!

追い越され
ちゃう

1番を
狙う!

何人かで並んで「ピンの手径3以内に入るまで次の地点にすすめない。一番最初に1周した人が勝ち!」というルールにするとよりゲーム性が高まる

アプローチしながら ゲート通し 競争をする

「フェースできちんと とらえる感覚がわかります」

ティなどで「ゲート」を作り、4カ所くらいに設定する。それを順番に通していく。2組に分かれてリレー形式で競争するなど工夫する。短いアプローチを何度も打つことで、アプローチの大切な部分が感覚でわかってくる。きちんと球をとらえること、フェースコントロールが身につく。バターでも有効



体をきちんと
使わないと、短い
アプローチ
は打てない



ゲートを作る

「左だったらいいや」と考えて打ったり、コースマネジメント力も鍛えられるんです。それに、想定外のことが起こってもドキドキしないようになるんですよ」

可能であれば、数人で並んで行い、ピンから半径3メートル以内に入るまで次の地点に行けない、というルールを設けてやってみると、よりゲーム性が出て緊張感を持ってできるという。

「こういう環境はなかなかないかもしれないかもしれませんが、ぜひ機会を作って練習してみたいですね。他にも工夫すればたくさんできることはあります。「競争」の要素が入ることでも実践練習にもなるし、何より面白いですよ」

桐林の生徒、榎潤啓史・好江夫妻はいう。

「私の子どもも楽しそうにやっています。自分が実際にやると非常にわかりやすい。練習場でひたすら真つすぐに打つより、楽しいです。実際感覚が身につく感じが

「打ち方だけにこだわったらず、ただの鈍感な打ち方になるだけです。感性を高める練習こそ、上達の早道だと思えますよ」(桐林)

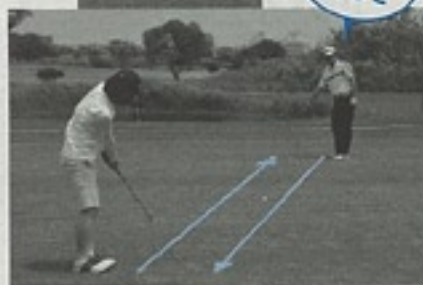
パッティングで ペアで仲良く キャッチボール

「バットの距離感と 方向性が磨かれます」

2人1組で、バターでのキャッチボール。なるべく相手を動かさないように、「真心」を込めて行う。ゴルフはターゲットゲームなので、打ち方だけにこだわらうまいかない。距離感と方向性を磨くのが大事。ボールをじっと見ると体がかたまるので、左8割、右2割のイメージで視野を広げてストロークしたい



ボールを投げる
ような感じで、
相手をちゃんと
見てストロークする



やさしく打って

ボール10個を 1秒刻みで ランダム打ち

「瞬時の判断ができ リズム感が生まれます」

練習場でもできる練習。ボールとの距離のとりかたがうまくなり、考えなくてもぱっとイメージしたことがすぐ表現できるようになる。リズム感が養え、実際のコースでも、アプローチのときなど、地面がへこんでいても左足上がりでも左足下がりでも、どんなライでもボールにスッと合わせて構える力がつく



いちいち構えたり、1つ1つの動きにこだわらなくてよい

