

動物占いでわかる!
今年のゴルフ運

2|11
2020 No.5
460yen

もう怖くない!
薄芝の50Y

上げにいくから
ミスになるんだ

WEEKLY
GOLF DIGEST

ゴルフ

ダイジェスト

Feb. 2020 Volume55
Number 5

ノンフィクション
鈴木愛
「ゴルフが嫌いになつた時もあった」

狙つていい
パ13
狙つては
はいけない
パ13

今のヘッドスピードでも
飛距離はまだまだ伸ばせる
飛びしろ発見!

「脱力は強い」
合気道にゴルフ上達の
ヒントがあった

ショットだけじゃない
名手はパットも
づかまえていた

ありがとう
ピート・ダイ
記憶に残る
コースたち



「心が力んでくると体も力む。
心が体を動かすからです」(桐林)

桐林宏光プロは研修生時代、ケガや体の不調に悩んでいたという。「最終的にたどり着いたのが合氣道の最高段位をお持ちの藤平光一先生(故人)のところでした。『心身統一道』、氣の出し方、盤石の姿勢などを学び、私自身が健康になれたのです。そして、これはゴルフにも通じていくんです」

とつつきにくい人もいる。そこで、私自身が得たことを伝える立場として、科学的な観点でも学ぼうと思いました。メンタルトレーニングの一番の基礎は『リラククス』です。呼吸法から入り、自律訓練などを行っていく。合氣道と通じることがわかったのです」

砕いてゴルフの現場に落とし込む「通訳」とでもいう立場だという。「合氣道の氣の原理を生かしたりラクゼーション方法は、欧米のメンタルトレーニングとも通じる部分がある。東洋と西洋を融合して、いいとこどりしたものスキルアップ術として伝えているんです」

「折れない腕」でパフォーマンスアップ 脱力は強い!

昨年、LPGAのティーチャー・オブ・ザ・イヤーに輝いた桐林宏光プロは、心理面と技術面を融合したレッスンで多くのゴルファーを育ててきたが、その裏には「合氣道」の教えがあった。ゴルフの大事「脱力」について、じっくり聞いた

「生きている間に隙を作ってはいけない」

桐林の師匠・藤平光一先生
とうへいこういち・1920年生まれ。慶応義塾大学卒業。19歳から合氣道を学び最高段位10段を得る。71年「氣の研究会」を組織、以降、心身統一道、氣の原理の普及に努める。11年逝去。「先生の道場に2年通いました。隙がないとはリラックスした状態です」(桐林)



結局、「力み」はゴルフの大敵。

コースではいろいろな緊張やプレッシャーにさらされる。また「あいつには勝ちたい」という欲望も力みを生む。この力みが少なければ、練習場に近い状態でスウィングができ、パフォーマンスは上がります。心が力んでくると体も力む。心が体を動かすからです」

これこそ、藤平氏の「心身統一道」なのだ。藤平氏の指導は、ス

ウィングにも及んでいたという。「たとえば一緒に通っていた私

「一本足で立つには、子どもがぶら下がってもブレないバランス、盤石の姿勢が必要で、王さんもそれをまず会得した。これには3つの教えがあり、重みを下に置く、臍下丹田の1点（人間の中心）に氣を集める、力を抜く。これは、生きることにもつながることだと先生は言うんです」

「一本足打法は盤石の姿勢から生まれた」
「ゴルフのアドレスにも大事なことです」
（桐林）



「丹田の1点に氣を集める」

力を抜く

重みを下に置く

「合気道にゴルフ上達のヒントがあるんです」

桐林宏光

（2019年）LPGAアワード
ティーチャー・オブ・ザ・イヤ
清元登子賞受賞

の師匠、安達典男プ

口は、スウィング中に体を押しされてもブレないのに、私は吹っ飛んだ（笑）。まず、姿勢や重心の置



き方を学びました。姿勢が悪いから力みにつながる。逆に力んだら心身のいろいろな箇所負担がかかるんですよ」

そして、藤平氏の教えは、世界記録を作った王貞治氏の「一本足打法」にも影響を与えたという。

「王貞治氏に一本足打法を指導した荒川博さん（故人）が、藤平先



きりばやしひろみ・LPGAティーチングプロA級・ジュニアゴルフコーチ。日本スポーツ心理学会スポーツメンタルトレーニング指導士。年間150ラウンド、延べ1万人をレッスンしてきた。著書多数。「77が見えるゴルフメンタルメソッド」が絶賛発売中



生のところに王さんを連れてきたんだそうです。当時王さんはスランプに陥っていた。軸がブレているのも原因だった。先生は野球をご存知なのですが「一本足で打ったらどうか」と。取り組んでみると軸がブレなくなったそうです」

これはゴルフにもつながる大事な話だと桐林プロ。さらに具体的な話を聞いていこう。

*「先生の使う「氣」という漢字は、部首の中が「米」になっている。八方に広がるのが大事と。「メ」にすると閉じるとおっしゃいます」（桐林）

「折れない腕」を体感しよう!

「折れない腕」とは、**氣**が出てきている腕
「力み」と腑抜けの間にリラックスがある。
それが一番しなやかで強い」
 (桐林)

「力み」

腕を相手のほうに伸ばして、思い切りギュッと拳を握り、力んで「折られたくない!」と思う



OR

「腑抜け」

腕を相手のほうにただ伸ばして、だらんとした感じにしてみる



「折れる」

相手が腕を曲げようとする、どちらの場合もすぐに「折れる」のが体感できるはず



「リラックス」

腕を伸ばして下のほうに重みを感じながら、指先から水がシューッと出ているようなイメージ。これがリラックスした状態



「折れない」

相手が腕を曲げようとしても、なかなか「折れない」。しかし、「ニ」でマイナスの言葉を出したり考えると、不思議と折れる



「脱力」は、どんなスポーツにおいても必要なことだと桐林プロ。「ボクシングの選手が強いパンチを出す時、力を込めると相手まで届かない。でも脱力できればポンと届く。水泳選手が最後のひと伸びのタッチをする時、一生懸命水を掻いても届かないけれど、脱力できればスッと手が伸びます」
 しかし、「力を抜く」と言われ

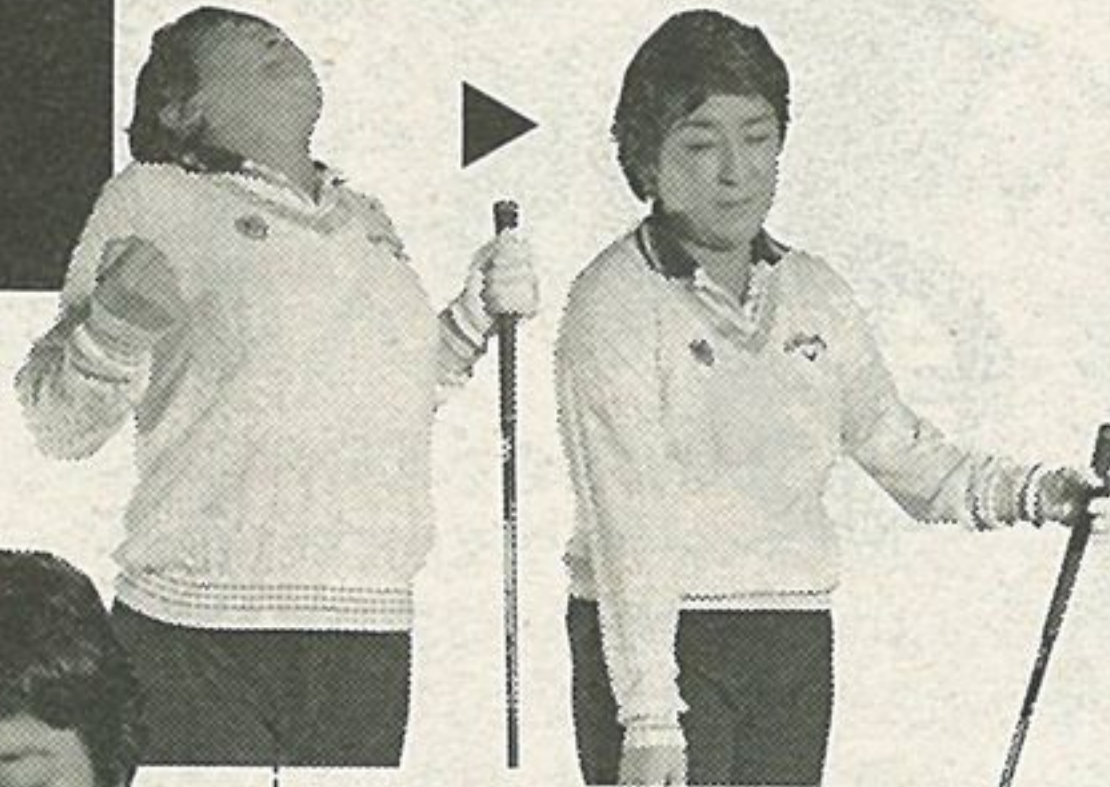
でも我々にとっては簡単ではない。「本当にそうです(笑)。それに、単純に行くと「腑抜け」になりがち。でも「力み」と「腑抜け」の間にリラックスがあり、それが一番強いと先生はおっしゃいました。私はここがスゴイと思った。このことを体感できるのが『折れない腕』の実験です(上記参照)。誰かに協力してもらい、リラックスした腕がいかに折れにくいかをまづ感じてほしいのです」
 腑抜けとは「力が抜けた状態」、リラックスとは「力を抜いた状態」。ここには大きな違いがある。「さらに説明すると、『折れない腕』とは、**氣**が出てきている腕。だからしなやかで強い。ホースから出る水にたとえて考えてみましょう。ホースを適度な圧で潰せば、水は曲がらず強く放出されていきますが、何もしないと水はただ垂れるだけ。また、ホースを潰し過ぎてどこかで水が止まったら水は出ません」
 この場合の水を「**氣**」と置き換えて考えてみるといいという。「腑抜けはゴルフ的にはまったくダメ。氣が抜けきった状態。フェースコントロールもできないし、

盤石なアドレスは
押してもブレない!

「ホースから
水が出るイメージで
“氣”を出しながら
振ってみましょう」

1 構える前に 力みをとる

拳を握り体に引きつけ上を向き顔にも力を入れ、これを一気にゆるめる。最大限力んで一気に抜くと脱力しやすい。手は力が入りやすいので効果的



締まりがなくなる。力みは氣が引
つ込んだ状態を作る。固まるから
スムーズな動きもできません。
「氣」を説明するのは難しいです
が、私が翻訳すると、「意識」や「イ
メージ」でしょうか。先ほどの「折
れない腕」に関して、手から水が
シャーツと出ている感じを想像し
てほしい。それが氣が出ている状
態なんです。氣は枯れずに循環す

3 息を吐きながら 丹田の1点に 氣を集める



息を吸って、おへその下
の丹田の1点に氣を集め
るイメージで息を吐いてい
くと、重心も気持ちも落ち
着く



2 グリップ圧は “レベル4”

グリッププレッシャーは、最大を
「10」とすると(力んだ状態とも
いえる)、「0」はグリップが抜ける
くらいの腑抜け状態。「4、5」
程度が最適



る。だから出さないと滞る。この
循環がよくなると、疲れず、心身
が健康になるといいうのです」

5 ヘッドの先から 水が出ている イメージ

「折れない腕」の実験同
様、腕をホースに見立て、
2本のホースが連結してシャ
フトにつながりヘッドの
先から水が出ている様子
をイメージする

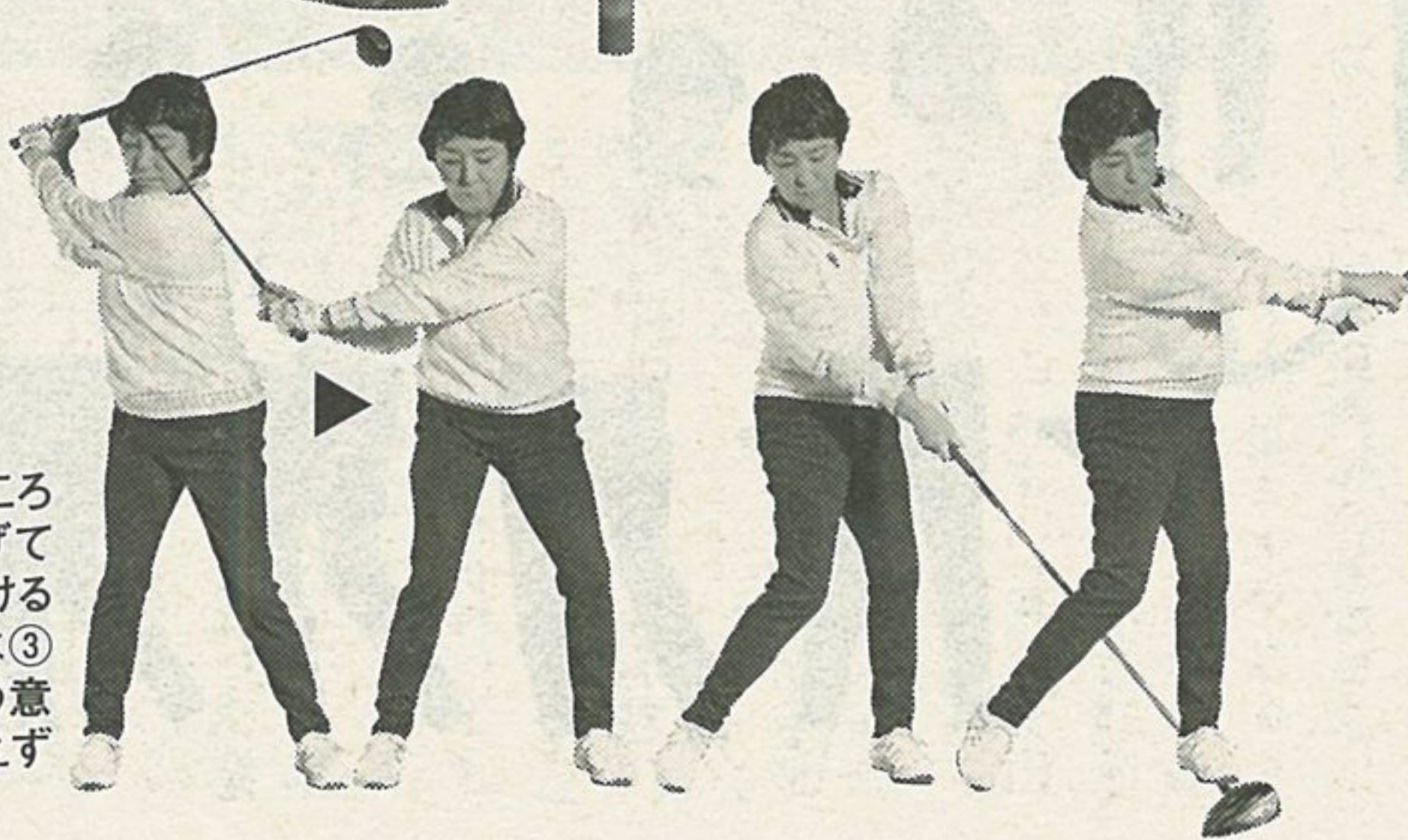
4 重心を 落ち着かせる

重心(ヘッドと両足の三角形
の中心くらい)が安定するよ
うに息を吐く。③と同時に構
わないし、どちらかだけのイ
メージでも可

リラックスこそ脱力の目指す
ところ。この「折れない腕」を使い、
盤石なアドレスを作ってみよう。
「これには力を抜くという要素が
重要です。すると、重力を生かし、
インパクトで
打ち負けない、
最大限に力を
発揮できるス
ウィングがで
きるんです」

6 すぐに テークバック 開始

すべてが落ち着いたところ
で、クラブをスッと上げて
始動。ここで時間をかけ
ると力みやすい。始動は③
同様丹田の1点で行う意
識だと余計なことを考え
ずに済む



「ホースの水が
シャーツと出続ける
イメージで
フィニッシュ
まで振る」

水が出たままのホースをシュ
ーツと天に振り上げて、水で
円を描くような感じでフィ
ニッシュに向かってまーるく振
ると、力みのないスムーズな
スウィングになる

日常でもコースでも使える脱カトレ

メントレの基礎はリラクセスにある
 「力の抜き方を覚えれば疲れず、スコアアップにつながります」(桐林)

ここまで、「脱力」の強みと必要性を「合気道」の教えとともに聞いてきたが、「イメージ」が多いと懐疑的なあなたに。「イメージの力は大きいことを認識してほしい。練習場ではカタチ



【呼吸法】

自己コントロールにもつながる

鼻から3秒吸って口から4秒吐く。最終的に一呼吸15秒(7秒吸って8秒吐く)を目指したい。吐く時はハーツと口角を上げる。フツと吹くとため息になり表情筋もこわばる。アゲントの風を吸って、フォローの風に乗せて吐くイメージを持つとよりゴルフにつながる

をチェックしてもいいですが、コースではイメージ重視のほうがいい。メンタルの話は、色も形もないことを伝えます。体幹を鍛えるようなフィジカルトレーニング、ボールを打つテクニックを毎日のようにやる方がいい。でも、メンタルトレーニングは漠然としているのでや



【脱力体操】

スウィングにもつなげていく



両手をグーで強く握り、思い切り力を入れて上げる。そのまま下ろすと、手先からしか下ろせずスムーズな動きができないことが実感できるはずだ

らない方も多い。一見知っているようなことも多く結果も見えづらからです。でも、技術や体力が上がり、飛距離もアップして、それでもスコアが変わらない方は、

リラックスして両手を上げ、重力に沿ってひじから落とし、手がももに当たる感じで下ろす。その後、曲げたひざを伸ばして重力に逆らいながら腹筋を使って腕を上げる。これを繰り返して腕を回す。力が抜けていないと肩などが痛くなる



ショットの形で同様にやってみる。右ひじをストンと落とすイメージで振り下ろし(ヘッドが走る感覚)、そのまま重力に逆らって振り上げるイメージでフィニッシュに向かう。手先から水が出ているイメージを忘れずに

「言葉の力」も 脱力に役立てよう

「マイナスの 言葉を使うと、 “氣”が引っ込んで しまうんです」

過度な緊張を強いられる場面、バンカー、池越え、人目が多いティーイングエリアやグリーン周りなどでは、マイナスな言葉や思考が生じがち。また、「入れたい」「負けたくない」という欲望、ミスした後の怒りなどが力みになる。「途端に腑抜けになったり、カんだりして氣が引っ込む。まず「言葉」により心をプラスの状態にして、リラックスして筋肉をゆるめれば、自分の実力を発揮することができるのです」



一度取り組んでみてほしい。コースのなかではメンタルスキルが大事。とくにまず力の抜き方を覚えてほしいんです。リラックスできると思いも変わる。心と体の力を抜く練習を日々実践してください」

そして、毎日できる「リラック

ス法」として、呼吸法と筋弛緩法（脱力体操）を教えてください。

「心臓や胃の動きを止めたりはできませんが、呼吸だけは自分で意識してコントロールできる唯一のもの。呼吸法が自己コントロールにつながります。体がリラックスし、自分への意識や集中力がアツ

プ、ゴルフのパフォーマンス向上になる。また、筋弛緩法で力を抜く感覚を把握し、身に付けておくことも大事です」

これらは、ルーティンに組み込んでもよし、ラウンド中の待ち時間などに行ってもいい。

「研修生時代、清元登子プロに何

度も言われました。『練習場で練習しているからスウィングは綺麗だけど、スコアに対しての意識がダメ。現場にいるプロは、滑っても転んでもいいショットじゃなくてもパーを獲る氣迫がある。チヨロでもいいからターゲットにいいという根性がなさすぎる。』

そういうのはゴルフじゃない」と。さすが、タイプの違う3人の賞金女王を育てた方だなと。これも、「氣」を出せるかどうかだと思います」

もう一つ、リラックスに必要なことは「言葉の力」を使うこと。

「藤平先生はこれを『言霊』と言います。普段からマイナスなことは思っても言ってもダメと。『折れない腕』の実験の時、リラックスしていてもマイナスの言葉を思っただけで、腕は折れてしまうことがわかったはず。氣が引っ込むからです。『私は絶対にできる』と言えば氣が出ますが、『どうせダメだろ』だと氣は引っ込む。力を抜いて氣を出す。訓練で鍛えられます。ぜひ、取り組んでみてくださいね」