

藤田寛之が
戦う舞台

PGAツアー
チャンピオンズ
大研究

613
2015 No.19

WEEKLY
GOLF DIGEST

ゴルフ

ダイジェスト

Vol. 2015 February
Number 19

辻村明志のレベルスウイング
エネルギーが乗る
インパクトゾーンの作り方

川奈・
富士コースで
ワンオン
チャレンジ

メンタルコーチ・桐林弘光
高野山へ行く

風の対策法
by 佐藤信人

プロのスペック再現試打！

古江彩佳、吉田優利、桑本志帆
宮里優作、堀川未来夢、宮本勝昌

ゴルフ川柳
コンクール
アンコール特集

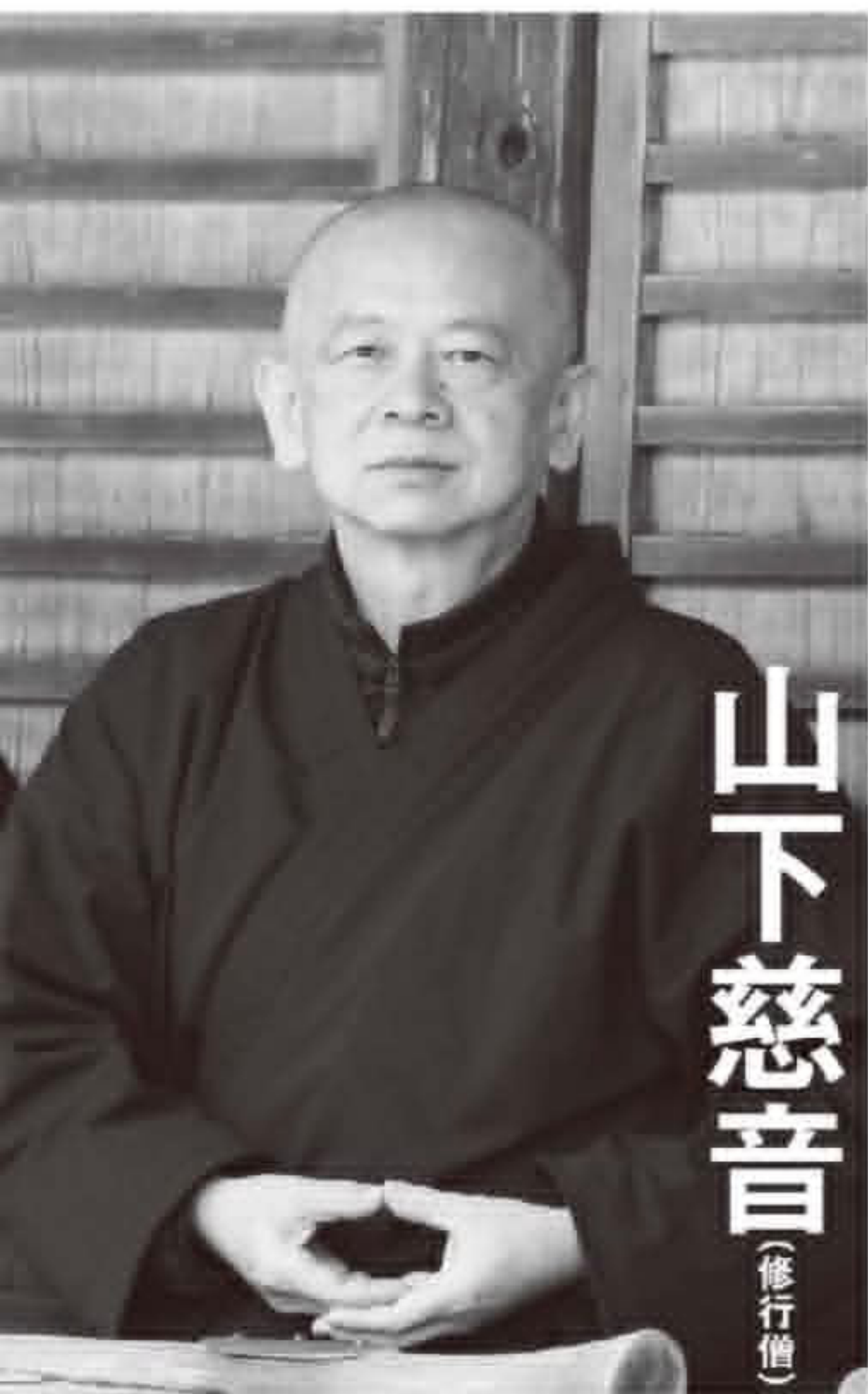




ゴルフにつながる 気付きがある聖地

メンタルコーチとして、これまで老若男女数々のアマチュアゴルフアーを指導してきた桐林。高野山を訪ねるのはもちろん初めて。教え子の山下さんが、僧侶になるための修行に入っていると聞き、メンタルコーチングと通じるものがあるを訪ねたのだ。

「東日本大震災の写真に、瓦礫の中を祈りながら歩いている僧侶を見つけて感じるものがありました。また、お遍路をしていて密教に興味を持ち、勉強してみたいなど。これからの人生、まったく違うカテゴリーの人生は面白そうだなと。」



山下慈音 (修行僧)

メンタルコーチ、 高野山に行く

常日頃、ゴルフを技術面だけではなく、メンタル面からも教えてきたプロコーチの桐林宏光。このたび、仏門に入った教え子、高野山を訪ねた。これまで自身が感じてきたこと、学んできたことを再認識し、我々に「ゴルフの大事」を伝えてくれる――。

思いが現実を 作るんですよ

「たとえば写経。初めてでしたから最初は眠くて仕方がなかったんですけど、集中してくると体のポジションも整ってきて、そこからはサーッとできた。綺麗に書いた、下書きと同じように書かなければ、奉納されるから人に見られて恥ずかしいものを、など余計な欲望があるとスムーズにいかない、それが途中でバカバカしく思えて開き直ったんです。スピード競技ではないし、はみ出ても、

もっと芸術的に書いたほうがいいと、自我を出して素直な自分の表現力でやりたいことをイメージ通りやるというある種の「無」ともいうような状態になれるんです」

やましたじおん／大手企業を退職後、仏門の道に入ることを決意。現在高野山で修行中。桐林熱の腕前は100前後だった。「まだ得度しただけ。6月から約100日間の加行に入ります」

また、畳に布団、トイレやお風呂も共用などの宿坊で過ごす時間も、「畳にお布団、トイレやお風呂も共

用と聞いていて緊張していたんです。実際とても静かで耳がよく聞こえる感じに。部屋にテレビもゴミ箱もないことは不自由さではなく、普段便利すぎてありがたい生活に慣れているということにも気づき、いつも不

必要なものに囲まれて暮らしているんだなど。

いらぬものを捨てていくと雑念にとらわれず

集中できる「排除していく」考え方を思い起こ

しました。自分を見つめ直す、

自分を取り戻すきっかけになる、そういう場所なんです

海外からの観光客も多く、外国の女性が1人で来たりもする。

「今回、今まで自分が経験してきたこととリンクでき、ゴルフにも

瞑想や呼吸法には

ゴルフを楽しむ

キーが隠されています

桐林宏光

人生にも大事なことを改めて学びま

した。ゴルフアーム技術に行き詰まったときなどに瞑想する人は多いです。でも、自分とは何ぞや、何をしたらいいかわからないときって

皆にありますよね。瞑想は呼吸法

を行って、自分に「気づき」を与えるけれど、心にアプローチするよりも先に、呼吸法を行えば体が整っていくから、解決することが増えるんです。

私は合気道の先生の元でいろいろなことを学び、筑波大学で心理学を学びましたが、どちらも呼吸

法は基本でした。合気道の道場で1日2回取り組む呼吸法の宿題が出る。サボると先生はわかる。体の重心の置き方が落ちていないから不意打ちでパンと押されると倒されま

す」自分でコントロールできるのは唯一呼吸だけだと桐林

プロ。「息は自分で止められ

「メントレに通じる捨てる力や集中力が生まれます」

奥之院参り、写経、精進料理……

「捨てる力や集中力が生まれます」

法眼御宇の弘明大師が永遠の想をされている。樹齢千年に及ぶ杉木立の繁る参道には、20万基を超える墓石、慰霊碑、記念碑が立ち並ぶ

精進料理。「普段便利すぎてありがたい生活に慣れているということにも気づくことができます」

桐林。写経を行う桐林。「自我を出して素直な自分の表現力ややりたいことをイメージ通じやるといって「無」ともいう状態になれます」

時大で数回、平安法によつて弘明大師の初め、空海に開かれた日本一の大聖地。今訪ねたのは高代師・空海の開いた一寺「運華定院」





『宇宙と 一体になる感覚』。 このイメージこそ 必要です』(桐林)

《行くに》
る。積極的に吸って、吐いて、を
繰り返すことで、リラクゼーショ
ンを得られて、副交感神経が優位
になり、体が温かくなったり、イ
メージしたことを表現しやすい筋

長、職、自分、感覚で
住んで、あっても必要
定院と。一部の間にも
言華さんと。桐林)
真寺昭さん。桐林)
山隆宇をまゴルフ
野剛田宇宙は「桐
金添は呼吸生は」
ていく。自信が持てれば、たとえ
ば、バッテリーが入らなくても、やる
ことをやっていけば、そのうち入
るようになる、という我慢ができ
ます。不安感の払しょくにもつな
がる。科学的なメンタルトレーニ
ングも呼吸法なら誰でもやれるか
ら。今回、久しぶりに40分も取り
組みました。途中リラクセスして
寝てしまいました(笑)』

自分に気付くと ベストな選択ができる

メンタルトレーニングは心から
介入することがすべてではなく、
体で解決できることは先に取り組
んだほうがいいという。

「体(呼吸)からアプローチして、
実際に繰り返すと、心身の状態が
よくなったり血流がよくなり、副
交感神経が優位になるからリラッ
クスできるというデータはいくら
でもある。体が健康になれば考え
方も健康になるけど、体を置いて



おいて先にポジティブ思考にしましようなどと言っても、それは難しいんです」

また、呼吸法では「自分に気付く」ということも大事な要素だ。

「人間のストレスの行動パターンには3つの『F』、争うファイト、固まるフリーズ、逃避のフライトがあります。リラックスできていないと起こりがちですが、それが悪いわけではなくて、そういう状況にあると気付くことが大切。呼吸法で自分に気付くことができるようになるので、3Fにも気づけるようになります。考えすぎはよくないけど、考えることを放棄してもダメ。怖くなる前に打つことはただの逃避行動です。怖さを受け入れ、最悪の状態を想像して、準備し選択する。ここでもリラックス状態でない、と、考える余裕はなくなります」

気付くことで、今できる最大の戦略をチョイスできる。

「迷ったり追い込まれている自分を感じてそのうえしつかり選択すれば、結果がどうであれ受け入れられるんですよ」

横で「僕の人生もずっと逃避行動が多いですね」と笑う山下さんに、具体的な呼吸法を聞こう。

「瞑想では、座り方（生迦座）と呼吸法を学びます。ベーシックな呼吸法、数息観をやってみましょう。まず目を閉じて、横隔膜を下げて丹田に落とすイメージで、息

「呼吸法は 唯一自分でできる 自己コントロール法です」

（桐林）

合気道で呼吸法をするときは、海を想像し、海の水をすくって、これが自分だ

「呼吸は自分で止められる。唯一の自己コントロール法。積極的に吸って、吐いて、を繰り返すことで、リラクゼーションを得られます」（桐林）

《メンタルコーチ、高野山

を鼻から吸って口から出す。1回、2回、3回……と数を数えながら。呼吸が整ってきて、じわじわ肩こりが消えるなど体がよくなってきましたし、心も整っていく。とりあえず10分でもやってみてくださいとお伝えします」

呼吸で体と心を整える。リラクセスのためのスイッチの入れ方がわかった。

自分を解き放てば 上手く回り始める

また、添田隆昭住職の法話の時にも気付きがあったと桐林プロ。「呼吸法をしていると、宇宙をつかさどる大口如来さんと一体感を感じるようになる」と。

と感じるだけだと聞きました。自分を解き放てば宇宙と一緒にになれるけど、「自分は、自分は……」と考えるとムリです。解き放って呼吸をしていると丹田の部分にすべて集中していく。ここだけで動作をこなすといいた聞いたことも思い出しました」

瞑想の究極の目的は、大日如来と一体化することだと山下さん。

「呼吸をしてハーツと吐くときに音がするでしょう。それは大日如来さんと同じ声だともおっしゃっていました。人間は60兆の細胞からできているけど、そこに全部息を吹き込んで働きをよくしたほうがいいとも……」（桐林）

「前官様（添田住職）はまた、想いが事実を作っていくともおっしゃいます。ゴルフでもイメージができないと打てないのはまさにそれです」（山下）

最後に私たちのゴルフの上達につながる話をしてもらおう。ゴルフに絶対欠かせない「イメージ作り」にもリラックスした体の状態が必要だという。

「昔は試合の前に18ホールを回るイメージトレーニングをしていました。まずはリラクゼーションを



リラックスは楽しさにも
つながっていく

「今日は結局、僕がゴルフの大事を教わることになりました。今度ゴルフをやったらしい結果になりそうです（笑）。結果主義ではなく自分がきちんとやるべきことに集中できそうです」（山ド）

「いえいえ、私の中に、合気道や心理学のベースはありましたけど、今回いろいろな体験をして、忘れていたことを思い出させてくれた。ありがとうございます。最後に住職がおっしゃっていました、日々、一見さんであるツーリストを相手に、呼吸がどれだけ大事かという話をするとき、まず体が整えば、いろいろといい結果が出てくるからぜひやったほうがいいよ、という言い方をされているそうです。大事なことをお坊様に言われると、ありがたいなと思います。山下さんも、そのようになっていくんでしょうね」（桐林）



コースでも常に呼吸法を！ 「コースと一体感を 持てると、 自分の構えの エラーに気づく」

ラウンド中も常に呼吸法を使いたい。「リラックスできれば、イメージもできる。イメージ通りに体を動かすだけでいい。欲望や願望、不安感を捨てられます」（桐林）

「僕は、まだ修業が足りませんが。でも、昔のように、飛ばしただけにこだわるゴルフはしないかもしれないですね（笑）」（山下）

「昔は飛んだのに飛ばなくなつてゴルフがつまらなくなつたという人もいますが、ゴルフはそんなものではないと思います。年齢なり

《メンタルコーチ、高野山に行く》



にイメージしたショットがイメージ通りにできたときほど嬉しいものはない。そういうところにも喜びを感じてほしいんです。ゴルフをリボーンする。ゴルフ

イメージ通りに
打つ楽しさ。
ゴルフを「リボーン」
しましょう！

「イメージしたショットがイメージ通りにできたときほど嬉しいものはない。そういうところにも喜びを感じられるはず」（桐林）

の取り組み方を変えれば、もっと楽しいゴルフライフが送れるはず。スコアアップ自体ではなく、そのプロセスに集中する。まだ上手くなるチャンスがあるのに、どうしていいかわからない。歳だし、もうゴルフは諦めるしかない。そんな方がゴルフをやめてしまうのを見てもつたいたいと思つてしまっています。ラウンドが月1でも月2でも、そのなかでも十分に楽しめるゴルフ。仏教とゴルフに通じるものがあるとしたら、そのあたりを追求できるようにする。考え方ではないかと私は考えます」（桐林）

桐林プロが高野山で見つけたものの。それは、ゴルフを長く楽しむためのキーだった。

