

# 第42条メンタルクリニック

リラックスしようとすればするほど、体のどこかに力が入ってしまい気持ちとは裏腹にガチガチになってしまう。ボールを意識しないと思うのだけれど意識はボールにいつってしまう。パークゴルフも、技術以外のメンタル部分も大変重要で、これが弱いと実力はあり、練習ラウンドでは素晴らしいボールを打ち、パッティングも素晴らしいのに、いざ本番になったらスコアが良くなる等、大きな問題になってしまいます。

「もっと飛ばしてやろう」「ミスは絶対しないぞ」などの「**心の力み**」が「**体の力み**」を引き起こします。また、「落ち着いて」などと、自分に言い聞かせたら、実はそれでは、逆効果になってしまいます。「心にプレッシャーをかけている」のです。メンタル対策をしっかり身につけてスコアアップにつなげましょう。この巻では、力みをなくするためのメンタル的なアプローチ法を紹介します。

## 1、 思いどおりのショットをするために！

### ①呼吸をチェックしてみよう

普通、一般的には、瞬間的に力を入れて体を動かす時は息をとめるものです。しかしパークゴルフではこれがダメなのです。「かんでいるな」と思ったらまず、呼吸をチェックする必要があります。一番ダメな呼吸法は、ダウンスイングから、インパクトまで息を止めてスイングすること。これでは、間違いなくかんでしまいます。**テークバックで吸い込んだ息を、吐きながらダウンスイングに入っているか**チェックしてください。

### ②発想の転換をしてみよう

考えすぎは力みの元、スイング中にパークゴルフのことばかりで頭がいっぱいになったら、全く違うことを考えよう。地面に敷いてある幅30センチの板の上を真っ直ぐ歩くことは誰でも出来ると思います。しかし、これが高さ20センチの板の上を歩いてくださいといったら足がすくむはず。これがメンタルなのです。ボールに相對したとき、今までと違う感情が湧いてきたら、パークゴルフとは全く違った事を考えよう。夕食のこと、子供のこと、孫のこと、楽しかった旅行の思い出等、何でも構いません。想像できることをより具体的にイメージすることで右脳の働きが活発になり体の動きが良くなり、欲や不安は一掃されます。

## 2、 ポジティブ(積極的)思考が良い結果を生む

物事は、すべて物事の捉え方で変わります。何か悪いことが起きてもよい方に解釈して処理してしまえばよい結果となります。逆に「このショットは真っ直ぐ行かない気がする」などと悪いイメージでプレーしていると、体が緊張し、結果的にうまくいきません。また、「絶対にこうしなければならない」などと真面目になりすぎてもうまくいかなかったときに自己否定になってしまい気落ちしてしまいます。たとえば、喫茶店でシャツにコーヒーをこぼしたとき貴方はどう考えますか？

### ①ポジティブ(積極的)思考

- ☆出したいものがあつたから一緒にクリーニング出そう。
- ☆ちょうどシャツが欲しかったからこれを機会に帰りに買って帰ろう。
- ☆大事なものが汚れないで良かった。
- ☆他の人にかからなく被害がなくてよかった。

## ②ネガティブ(消極的)思考

- ☆まだ全然飲んでないのに・・・
- ☆うわ～恥ずかしいなあ
- ☆人が皆見ているんじゃないかなあ
- ☆帰ったら直ぐ洗濯しなきゃ。めんどうくさいな～
- ☆なんで自分だけこんな目にあうんだ
- ☆最悪！もう今日一日よいことはないな～



これをパークゴルフに当てはめると。

- きつとうまくいかない
- どうせ私は運動神経が悪いからうまくいかないんだ
- どうせ狙ったって入るわけがない
- 痩せて非力だから飛ばせないんだ
- 体調が悪いな～
- もう帰りたいな
- 周りの人は私のことを見ているんだろうな～
- 私のプレーにイライラしてないだろうか
- また、同じミスだよ～

ポジティブ思考でパークゴルフを楽しもう！

## 3、脳を思考できなくする究極の緊張脱出法

初心者、ベテランに限らずティーグラウンドに上がると緊張します。緊張が慎重につながれば問題ないのですが、上がりっぱなしで抑えきれないときの最終手段です。人は、考えすぎるから緊張します。それをなくしてしまうことで、体は覚えた動きを自然に力まないでこなしてくれるはずですが、ラウンド中でも簡単にできる2つの方法を紹介します。

### ①脳を酸欠状態にする

100mを全力疾走すると、頭がボ～っとします。これは、脳に酸素が少なくなって起きる現象です。こんなとき、難しいことは一切考えないと思います。色々なことが頭をよぎる場合は、頭を酸欠状態にすることが肝要です。従って、頭を酸欠状態にすることを考えましょう。例えば、素振りを全力で何回も行い頭を酸欠状態にする。それからボールに向かった方が良い結果につながります。試してみましょう。

### ②呼吸法を体得する

**A、短く大きい呼吸を繰り返す** 「ハッ、ハッ、ハッ、ハッ」と短く頭がボ～ツとなるまで続ける

↓

**B、ゆっくり息を吸って止める** 5秒間かけて鼻からユックリ息を吸い、5秒間止める

↓

**C、口からゆっくり息を吐く** 次にユックリ7秒間かけて口から息を吐きます。

これにより、思考は酸欠状態になることにより無の境地になり、肉体はユックリ深呼吸することでリラックスした状態となります。