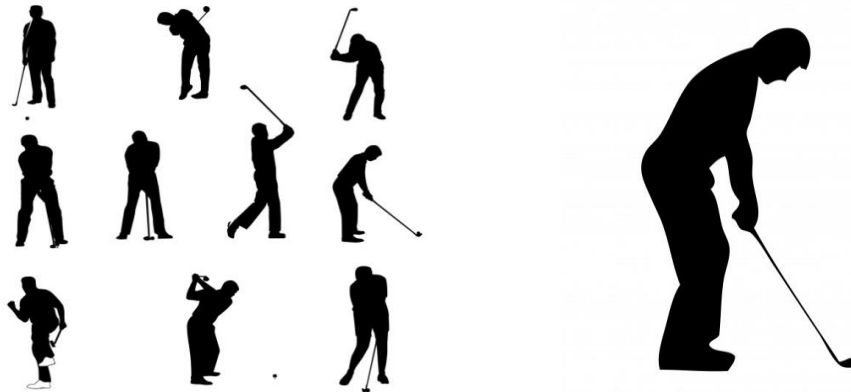


第64巻 模倣から入る上達法

どんなスポーツでも、その技術を習得し上手になる方法は色々あるだろう。ある人は、書物を読んで身につける人もいれば、パークゴルフの場合、徹底的にラウンドを重ね試行錯誤の中でどういう打ち方が良いかを考え身につけていく人もいるでしょう。先輩から、話を聞いて覚えていくという方法もあるでしょう。一番正しく早く上達するには、スイング理論のしっかりしたインストラクターのような人に教えてもらうことである。しかし、一人練習で手取り早く短期間で上達する方法は、人の真似をすることである。どんなスポーツでもそうである。上手になる手段の一つとして極めて有効な手段である。子供は物真似をするのが上手である。大人より、脳や体が柔軟でそれをするのが上手い。お孫さんをコースに連れて行って正しい指導で、打ち方パッティングを教え何回かプレーすると短期間で上達は目を見張るものがある。子供たちがスポーツを始める動機も憧れているプレーヤーがいてそのプレーを真似ることにより上手になって、プロになったり一流アスリートになったりしている場合が多い。子供よりは上達するには時間がかかるかもしれないが1つの方法として人の真似から入るという方法もある。ただ、漠然と真似るのではなく、自分に似た体形で理想のスイングをする人を見つけ真似ようとするものを整理して、工夫することにより効率的に短期間で上手になることができる。どのような考え方をもって真似るべきか検証してみよう。

1、真似る対象は？

基本的には、好きなプレーヤーがいればそのスイング、プレーを真似ると良いのだがより有効な手段！それは、真似る場合、誰でもよいわけではありません。たとえば、どんな好きな歌であっても、自分の出る音域ってありますが、その範囲内の歌でなければ上手に唄うことはできません。自分の音域内の歌なら上手に唄うことができますが、それを超える音域の場合は自己満足はあるかもしれないが上手に聞こえないものです。それと同じで、自分の柔軟性、パワー、スピードを考え、自分に近い体型で前記も同じ程度かなというプレーヤーを選んで、そのプレーヤーに近づくように真似ることである。その対象を選ぶ上で大切なことは、自分が良いと思う(信じる)スイング理論や、コースメーカー等が、同じだろうと思うようなプレーヤーを選ぶことである。



たとえば、プロゴルファーの真似をするということも、良いことだと思うがパークゴルファーの場合、男子プロよりも女子プロのスイングの真似が良いかもしれない。男子の場合はあまりにもすべての面で桁外れの身体能力、パワー、スピードのため真似るには、難しく一般的ではない。もちろんパークゴルファーの中にも、彼らに匹敵するような身体能力を持っている方はいるので、すべてがダメということではないが・



2、工夫

2つ目は、真似る上で大切なポイントの(基本)の整理である。これは、スイングのどこの部分を最重点としてチェックポイントにするかという問題である。例えば、頭を動かさないようにする。軸がぶれないようにするとか、体の捻転の仕方と腕の振り方の関係などこれは絶対守らなければならないポイントの整理である。自分がスイングするときに、整理したチェックポイントが正しくできているかをチェックしながらプレーすることは、非常に重要な事である。



例えば、右ひざをスエーさせないで、フォロースルーは大きくとか自分なりに、チェックポイントを持つこと。

3、チェックポイントの見直しと改訂

真似をしようとする人のスイングを実践していった練習していく過程で、新しいことに気がついたり、学んだりすることが出てくると思う。そういうものを吸収して取り入れるということは当然必要になってくる。しかし、今まで信じてきたスイングから一気に180度変えて、まったく違うスイングにするというのではなく、慎重に精査しながら切り替えるべきである。一気に変えて以前より悪くなってしまってパークゴルフそのものが嫌になってやめてしまうということもよく耳にする。変更するには、慎重にすべきだということだ。

4、結論

真似しようとする人のスイングを良く見て

①上達するために重要なショットの基本に対する理解を深める。

②その基本に忠実にスイングするために最大の努力をすること。

はじめのうちは、ショットの基本とはという理解は浅いだろうが、上手な人の真似をするということとはできる。そして、真似ているうちに、どこが基本のポイントなのか見えてくる。そして、この人と決めたら浮気はしないでその人オンリーで真似てください。こっちの人のもいいな、あっちの人のもいいなという考え方は、初めのうちはやめてください。基本を習得しある程度ショットの基本が備わったら他の人たちの良いところもピンポイントで取り上げても良いでしょう。基本をすべての中心にして、努力を惜しまないこと。時間の経過と共に、経験を積み、学習、練習を重ねることにより理解を深め、ショットの完成度を高めていくのです。ゴルフと、パークゴルフの練習の仕方は、大きく違います。ゴルフの場合は、コースに出るよりも、練習場でショット・スイングの練習に時間をかけてラウンドそのものは、一般ゴルファーの場合は少ないと思う。パークゴルフの場合は、逆でネットに向かってのショットの練習をする人は、非常に少なくラウンド中心になっている。本当に上手になりたかったら、練習方法も考える必要があるのではないかと、もっと、ショットの練習を中心にすべきではないのだろうか？

上手にならない要因は、上手になるためには何をしなければならないかということを理解していないのではないかと思う。また、練習の目的設定が甘いのではないかと思う。きちんと目的をもって練習をしているのだろうか？その時々で、練習の目的や手段が変わっていないだろうか？それでは、効率の良い練習にはならないだろう。今自分にとって、何が必要なかを考え、観察、学習、考察、行動をしなければならない。そして、手順を踏んで徐々に上達を目指してほしい。何事もそうであるが、積み重ねです。一気にうまくなるということは極めて稀です。努力をしたということは必ず報われます。あっちを直す、次はここが気になるから直すとバラバラというか思いつきで練習しても上達という観点から言っても上達の速度は遅々としたものにならざるを得ないだろう。

こういう練習を積み重ねて、ラウンドしてみて基本に忠実に出来たか、出来ないかを考え、出来なかった場合どう練習をしたら、良くなるだろうか？という発想になったら、貴方はゴルフが上手になるための必要な脳の構造になってきたということになる。そういう反省、学習、練習の積み重ねで、パークゴルフが上手になる可能性は圧倒的に高くなるはずである。頑張ってください。

最後に、ゴルフからの名言(バーナード・ダーウィン)

ゴルファーの練習のやりかたには4種類ある。すなわちむやみやたらと練習するもの、賢明な練習をするもの、おろかな練習をするもの、全然練習をしないというもの。(賢明な練習を！)