

第13巻 イメージとメンタル

パークゴルフにおいてナイスプレイ、好スコアで上がるには、いかに平常心でプレイできるかが、最大のポイントとなります。

平常心でプレイするには 積み重ねた練習の裏付けが最大の武器になるでしょう。

1、実践の中での私の留意点は



ラウンドするにあたり、重要視すべき事

- ・ ティグラウンドからコースレイアウトを確認し、狙い目を見極める (OB ゾーン・ライン等、打ってはいけない場所、位置を最初に確認する)
- ・ 狙い目を見極めた後、打つべく方向性を確認し、ティグラウンドから近い位置に架空の目印 (スパット) をみつけ、その架空の目印に合わせて、スタンスをとります。
- ・ 距離感を意識し、アドレスをとり、テイクバックを取ります。
- ・ ミスショットをしても慌てない。冷静に！ミスショットのあとは特に丁寧にプレイする。
- ・ 順目、逆目を考慮したプレイ。また、手前から順目のコースが多いので手前から攻めるイメージ！
- ・ 節目のホールを大事に！1番、6番、9番ホールがスコアメイクの鍵のホール (経験上) このホールにきたら、特に慎重にプレイすること。
ただし、慎重にプレイをするのであって 萎縮するのではない。(最大限の集中力で！！)
この9ホールを乗り切ったら後は緊張感を持続させてプレイする。
- ・ 前のホールで大叩きしても、引きずらない。
今プレイしているコース攻略に全力を！1ホール、1ホールコース攻略に集中し、あと何ホールを何点であがると合計点数が何点になるとか、計算しない。(往々にして悪い結果になっている)
- ・ 人は、流れる雲、雨粒、風に揺れる木の葉など自然の中での「揺らぎ」を見ることでリラックスする習性があります。
ラウンド中、待ち時間があつた時これらを見つめてリラックスすることがスコアアップにつながるかもしれません。

2. 危険区域でのティアップの位置は？

ティアップの位置を、ティグラウンドのいつも真中からしか打っていないという人はいませんか？

上級者はティマークの範囲内を有効に使いホールごとにティアップの位置を変えています。

右が OB の場合、どこにティアップしていますか？右が怖いので左からティアップして打つという人はいませんか？

初級者の人ほど左からティアップをしているのではないかと思います。右を広くすることで何となく安心していますが、これが往々にして失敗することが多いのです。

失敗を少なくする秘訣は、危険回避には、右が OB の場合、右にティアップして左側に対角線気味に打つということです。右にティアップすることにより、絶対右に打ってはいけないと脳が記憶します。

カラダも開かずプッシュアウトなどはおきません。必ず左に打つためにアドレスは左側に向いてセットアップしてください。

反対に、左が OB の場合は、逆になります。左にティアップです。左にティアップをして、右の方向に対角線気味に打っていきます。したがってアドレスも対角線に平行にスクエアになるようにします。くれぐれも左にティアップしても危険区域に平行なアドレスはとらないようにして下さい。



3. ティグラウンドに上がる前の儀式(セレモニー)！



ただ漠然とティグラウンドに上がりティアップしてボールを打っていませんか？

まずティグラウンドの後方からボールとピンを結び打つ方向を見ます。まず打ってはいけな場所を考察します。

それを回避したルート(道筋)を考えますが、できれば、1~2m の範囲内に目標とする目印(スパット 枯れ草でも小石でもなんでも構いません。)を見つけます。

遠くのピンを目標にしてスクエアに(平行に)アドレスを取ろうと思っても思うように良いアドレスは取

れません。10センチの狂いが80メートルのピンに向かうと5~6メートルの狂いになります。

ポイントは、できるだけ近くに目印を見つけることです。

それにより大きな狂いが無くほぼ正確なアドレスを取ることができます。すなわち目印とボールを結んだ架空の線に平行になるようにアドレスをとることになります。まず距離を確認しグリップの力加減のチェックをして、素振りをします。おもいきり強く握った状態を10とした場合、2~3の握りの強さです。その距離を打つためのバックスイングの大きさを考えて素振りをします。

次に、右足より目印に向かってスクエアに構えます。その後、視線、肩、腰、ヒザ、足が正しい位置を向いているかの確認をします。あとは、素振りの距離感覚を忘れずに打っていくわけですが、力む癖のある人は大きく息を吸い7くらい吐いた所でバックスイングをして、打ちます。この儀式が自然にできるようにはじめのうちは意識して実行して下さい。

スコアメイキングで大きな成果が出ると思います。

4、大会の時の昼食抜きが好スコアへのポイント!

大きな大会出場時の食事の雑感です。大会前夜の肉類はあまり良くありません。

スタミナをつけようと思って前夜又は、前日に肉を食べる人もいますが逆効果となります。

肉類の多量摂取は筋肉を酸性化するので疲れやすくなります。また、チョットしたことでケガをしやすくなります。

体質をアルカリ性にするには、オニオンスライス、大豆製品、キムチなどがお勧めです。

大会当日の朝食は、しっかり取ること! ご飯、パン、パスタなどの炭水化物を取ることをお勧めします。

炭水化物は、約1時間後にエネルギー化されるからです。したがって、競技開始の1時間前までに朝食を済ましてください。

問題は、大会当日の昼食です。

大きな大会になりますと2ブロック制や、競技終了が午後2時から3時位までかかるので「いつでも食事しても良いですよ」というときがあります。

貴方はいつ食事をとりますか?ベストは、「食べない」ことです。

食べると胃に血液が回って集中できなくなります。好スコアを目指したい場合は昼食抜きが1番です。食べるにしても、できるだけ軽めにして下さい。

何年か前に中川町の14支庁PG大会で帯広の「横道和夫」さんと一緒にしたときに、昼を過ぎてはまだ2時間ほどラウンドしなければならなかった時です。待ち時間がかなりあったので、私がお弁当を食べようとした時に、矢田さん、食事はしない方が良いのじゃないの。1食抜いても死なんぞ」と言いました。彼特有の言い方ですが、非常に私を気遣って言ってくれた言葉だったのです。前記の理由で食事をすると、ほとんどの場合良い結果にはなりません。彼は言葉少なく私に教えてくれたのです。

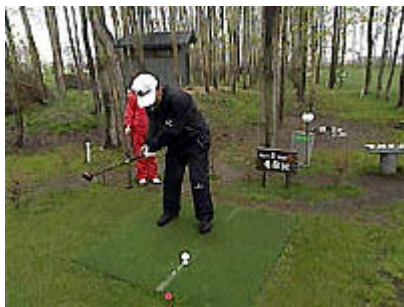
2004年全日本女子チャンピオンの山本妙子さんも競技が終了するまで食事はとりません。ゴルフ中継などを見ますと「プロ」がバナナや、チョコレートを食べているシーンがありますが、「某プロ」に聞いた話ですが、トーナメントは朝食を食べて1時間後にスタート、昼食抜きでプレイをします。中継時間は、3時頃からはなりますがその時間になりますと血糖値が徐々に下がってくるのだそうです。その血糖値を上げるためにバナナやチョコレートを補給しているのだそうです。効果は、すぐに現れるのですが1時間ほどすると逆に血糖値が食べる前より低下するそうです。したがって、ラストスパートを計算して補給する必要があるようです。

水分の補給は、大切です。十分に水分の補給を心がけて下さい。

せっかく、カラダに良いスポーツをしているのに水分を取らないで血が「ベトベト」では何にもなりません。

身体を動かし、なおかつ、血が「サラサラ」が理想です。また、汗のかく夏場には梅干を食べるなど塩分の補給にも注意してください。

5 雨の日のゴルフ！



TVH「パークゴルフの法則」より佐々木由衣子アナ

ちょっとした準備でスコアは変わります。

第1に考えなければならないのは、靴をどうするかということです。晴れた日に履く靴では水がしみてきて靴下も「グチャグチャ」になり、「踏ん張り」も利かずスコアになりません。特に春先、晩秋のゴルフでは、カラダも冷えてきてカラダがまわらなくなり、楽しさも半減します。ぜひパーク用ゴム靴、晴雨兼用ゴルフ靴など1足用意しましょう。雨の日のパークゴルフで1番のチェックポイントです。レインウエアも、最近のものは、スイングがしやすいようにできています。通気性、スイングのしやすさ等を考慮したらやはり「ゴルフメーカー」のものが良いと思います。絶対に雨が沁みてこないウエアは「登山用品」のレインウエアです。ただし、保温力優先なので、通気性は良くありませんが、春先、秋以降では最高です。帽子も、雨用が売っていますので1個は用意して欲しいものです。タオルも絶対の必需品です。フェイス面を拭いたり、グリップを拭いたりボールを拭いたり雨ゴルフの必須アイテムです。

最低2枚は必要です。グローブも、大事です。グリップは濡れないようにと注意をしてもグローブは濡れます。雨の日のグローブは、天然皮革のものより人工皮革の雨天用か、全天候型がお勧めです。2~3枚は用意してラウンドしましょう。ラウンドでの注意点は、グリーン上です。パッティングラインは晴れた日と比べると曲がりが少なくなります。水を含んでいるので当然「コロがり」が遅くなります。したがって、ラインは通常より薄く直線的に読み、強めに打っていかねばなりません。ショットは、大振りをしないで、クラブを短くコンパクトにインパクト重視で打っていったほうが結果は良くなるようです。

通常より、飛距離は落ちますので、芝目の状況を(順目、逆目)を確認し、強めに打っていきましょう。より、集中力を高めてプレイすることが大事です。グッド・ラック！！