

「右脳でゴルフしよう!!」 体が理解するスイング造り

皆さんはゴルフをする時またはスイング造りを行う時、右脳と左脳とどちらを使っているのか意識した事はありますか?

まずは右脳と左脳の違いについてご説明しましょう。左脳は、物事を論理的に考えて判断したり、文章理解や計算式を解いたりする事に主に働きます。右脳は、イメージを作り出したり、テンポリズムに反応したり、バランスを取る為に働いたりしています。つまり右脳は、脳であって脳では無い!! と言う事が言えます。バランスを取ることを右脳が行っていると判断するよりは、単純にバランスを取る時は体(からだ)が反応するでしょう。つまり体が理解することを受け止めてあげて下さい。

脳の働きの特徴として右脳は全体を把握しようとし、左脳は一部分に着目する傾向があることが、イスラエルのハイファ大学のナボン博士の研究で明らかになっています。つまりゴルフと言う体全体を連動して動かして行く作業が求められるスポーツは、主に右脳と体全体のバランスを磨いて行くことが重要になります。今日までの日本のゴルフレッスンにおいて「ボールをしっかり見なさい」などと言う教え方は脳科学的に言えば、左脳に働き掛けていると言えるので、テンポやバランス感覚を司る右脳へのアプローチは弊害を伴っていることになるのです。

ニューヨークで、運動学習をゴルフレッスンに取り入れ、絶大な評価を受けている宮崎大輝さんのレッスンは意識的に右脳へ上手くアプローチして、脳と体がスムーズに連動する方法として視覚・聴覚に働き掛ける事を大切にされています。

いってみれば複数の情報を同時に処理する事が出来ないシステムになっている事を理解してレッスンを行う、この様な脳と体の関係を理解したゴルフレッスンが日本には必要です。

欧米に比べるとかなり多くのゴルフにおける情報が日本には溢れかえっている様に感じます。練習のポイントは一つの情報に対して一つの動きを反復する事。そしてドリルの様に淡々と同じ動作を繰り返すのでは無く、ランダムにポイントを交えて脳が飽きない様にするのも大切なポイントです。

春に向けてスイングをチェンジして行く大切な時期です! 寒さに負けずに効率の良い練習を行いましょう。



ニューヨークでタイキメソッドを用いて活躍するゴルフコーチ宮崎大輝さん



志村 博康 フロ(しむら ひろやす)
スイングファクトリー代表。高校卒業後アメリカ・サンディエゴに渡米し、USPGAプロのバトリック・E・ショウ氏に師事し、最新のゴルフ理論を学ぶ。カリフォルニアアマニッダーにも参戦。京都初のTPI (Titleist Performance Institute) 認定プロコーチ。メディカル、フィジカル、テクニカルにおけるゴルフのスペシャリストとして世界基準認定を取得しております。現在、よしみねゴルフクラブ(京都市西京区)にて完全個人指導にこだわったマンツーマンレッスンを実施。



楽しいゴルフも「知らなかった」「うっかり」で思わぬペナルティを受けるケースが時折見受けられます。マナーと共にルールもしっかりマスターして楽しくプレーしたいものです。

参考:社団法人日本ゴルフトーナメント振興協会「ゴルフルール早わかり集」より

障害物からの救済(IV)

救済を受ける場合、マーカーに告げる必要があるか

Q 動かせない障害物からの救済を受ける場合、事前にマーカーや同伴競技者に救済を受けることを告げなければいけないのですか?

A 動かせない障害物からの救済を受ける場合、事前にマーカーや同伴競技者に救済を受けることを伝えなければならないという規定はなく、告げなかったからといって規則違反の罰を受けることはありません。逆にマーカーや同伴競技者の了承を得たからといって、処置を間違えた際の罰が免除されるわけでもありません。



救済を受けるために球を拾い上げるときにマークをしなければならないか

Q 動かせない障害物からの救済を受けるために球を拾い上げるときに、その球の位置を前もってマークしなければならないのですか?

A 正しく処置するための基点としてマークすることは良い方法といえますが、マークしなかったからといって罰を受けることはありません。ゴルフ規則では拾い上げた球を元の位置にリプレースする規則に基づいて球を拾い上げる場合にマークが必要となります。動かせない障害物からの処置は拾い上げた球をドロップするのでマークを必要としません。



売却 コースがございましたら、ご希望価格をお知らせ下さい。

C.C.		万円
G.C.		
C.C.		万円
G.C.		

購入 コースがございましたら、ご希望価格をお知らせ下さい。

ゴルフ場名	種別	ご希望価格
	個人・平日 法人・婦人 ()	万円
	個人・平日 法人・婦人 ()	万円

●知人、友人のご紹介がございましたら、お知らせ下さい。

フリガナ	フリガナ	年齢	オ
お名前			
ご連絡先	〒	電話()	
売却・購入 (どちらかを○で囲んで下さい)	ゴルフ場名	希望価格	

●ご相談、お問い合わせがございましたら何でもご記入下さい。

お問い合わせ欄