

春に向け!実は、ゴルフに一番大切なメンタルトレーニングを!!!

①コントロールとアン・コントロールを明確に分けて考える

人生においてもゴルフのプレーにおいても、コントロールできる事とできない事がありますよね。大切なことは、これ等の事を混在せず明確に分けて対処する事です。

- ※1) コントラールな事に全力を尽くし、
- ※2) アン・コントロールな事は、冷静に受け流す事です。

例1)今日は、とても天気が悪く雨が降っています。

- ※1) 雨具をしっかり用意し、雨の日に適した戦略を考え実行に移す。
- ※2) 雨が嫌だと朝から愚痴をこぼし雨が止むことを期待し続ける。

例2)ティーショットしたボールが、ディポットに入っていた。

- ※1) 自分の持つ技術の中で最大限の工夫をし、無理をせずいかに最小のスコアに収めるか冷静に判断し、プレーする。
- ※2) ディポットに入っていることに動揺し、悔やみ、なぜ自分だけがこんな目にあうのかとコースの状態に文句を付ける。

皆さん! 自分のプレー中の行動はいかがですか? 冷静かつ適切な判断は、スコアメイクの要です。



②自己の能力を正確に判断し、コースマネジメントを行う

皆さんは、自己の能力を正しく判断出来ているでしょうか?今一度見直して見て下さい。

①の内容にもある様に自己の正確な把握はとても重要です。過剰評価もしくは、過小評してはいないでしょうか?これらは、どちらとも良い状態とは言えません。自己の今現の実力を正確に把握して、戦略に組み込んでいきましょう。

また、練習により向上した技術もしっかり把握して成長していることを認識していることが大切です。

メンタルコントロールに役立つ格言

○打つ前にミスを考えて、計画どおりのミスになる...ミッキー・ライト

○いつもと同じように歩き、いつもと同じように息をして、いつもと同じように微笑みなさい。

.....ハービー・ペニック



志村 博康プロ(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・サンディエゴに渡り、USPGAプロのバトリック・E・シウ氏に師事し、最新のゴルフ理論を学ぶ。カリフォルニアミニツアーにも参戦。
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

球が動く(Ⅳ)

アドレスした後に球が動く(プレーヤーが原因ではない。)(2012年改訂)

Q アドレス後に突風が吹いて球が動きました。プレーヤーは球を動かすような行為を一切しておらず、突風が球を動かしたことは明らかでした。この場合、プレーヤーは罰を受けるでしょうか?

A 球が動いた原因がプレーヤーにはないことがほぼ確実であるという証拠がある場合、アドレス後に球が動いても罰はなく、質問の場合は球が突風によって動かされたので罰なしに球が止まった新しい位置からプレーしなければなりません。



重力により球が動く(2012年改訂)

Q アドレス後に、球が球自身の重みによって動きました。プレーヤーが動かしたわけでも、風が動かしたわけでもありませんでした。この場合、罰を受けますか?

A 重力が理由で球が動いた場合、規則18-2bを考える際、プレーヤー以外のものが球を動かしたことはならず、アドレス後に球が動いたので1打の罰を加えて、その球はリプレーしなければなりません。



アドレスした後にアドレスを解く(2012年改訂)

Q 球にアドレスした後、風が吹いてきたのでアドレスを解きました。仕切りなおして、再びアドレスをとろうとしたら、球が動きました。この場合、罰を受けますか?

A 一度アドレスをしたら、その後にアドレスを解いても「アドレス後」という状態は続きます。したがって、球はアドレス後に動いたことになり球の動いた原因がプレーヤーにはないことがほぼ確実であるという証拠がなければ、1打の罰を加え、その球はリプレーしなければなりません。

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	フリガナ	フリガナ
お名前	年齢	性別	オ
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