

宮本武蔵の「五輪書」で ゴルフはもっと上手くなる！

宮本武蔵は説明するまでも無く言わずと知れた剣の達人です。多くのビジネスマンや企業家の方々のバイブル的存在にもなっているこの宮本武蔵の「五輪書」、実はゴルファーにとっても多くのヒントを残してくれています。今回この「五輪書」を読み解きながらゴルフ的「五輪書」を理解して今後のゴルフに活かして戴きたいと思います。「五輪書」は5つの構成からなっています。今回はこの5つの地・水・火・風・空の中からゴルフに活かせる所をピックアップしたいと思います。

基本の大切さ

地の巻は基本の大切さを説いています。その中で「剣術とは、剣術だけを知り剣術だけをやっていては、本当の道を知ることが出来ない」と記しています。

ゴルフも同じ様にスイングだけを知っても、ゴルフと言うゲームそのものは上達して行きません。コースマネージメント、クラブの構造と特長、メンタルコントロール、等々多くの事を理解して行かなければ本当の意味での上達は望めません。ゴルフで上のレベルを目指す方は、人間として成長することが必要なのかもしれない。

剣の振り方について

この項にはこんな事が書かれています。「太刀の道と言うのは、何も早く振る事ではない。太刀は広い所で振り、脇差は狭い場所で振る。先ずその機能を知ることが、この道の根本である。」

まさにドライバーとアイアンの説明の様です。ドライバーは早く振る道具では無く、機能的には飛距離を求めます。クラブの機能を信じてスイングする事が、最大限にクラブの性能を引き出す事になるのです！

また振り方について「太刀をやたらに早く振ろうとするからかえって太刀の道を謝り、自由に振れなくなるのである。太刀を振るにはより良い様に、静かに振る必要がある。」

この内容は、ゴルファーの永遠のテーマとも言えます。ポイントは「静かに振る」、ここはスイングの最大のポイントの一つと言えるでしょう。

太刀の持ち方について

「太刀の持ち方は、親指と人差し指をやや浮かす様な心もちとし、中指は閉めず、ゆるめず、薬指と小指を締める様にして持つのである。固定してしまってはならない。固定は死であり、固定せぬことが生である。」まさにクラブの持ち方そのものである。彼らは命がけで戦っている状態でこれほどゆるく持てるのは、練習の賜物なのでしょう。そして特に強調しているのが、足についてである。

「足の使い方によって、陰陽と言う事が大切とされている。これは、片足だけを動かすのでは無く、切る時も退く時も右左、右左と足を運ぶのである。くれぐれも、片足だけを動かす事がない様に十分注意する様に。」これだけ左右の足の大切さを説明したゴルフの本はあるのだろうか？まさに左右の股関節を滑る様に連動させることは、良いスイングにとってとても大切なキーワードです！

さて今回は宮本武蔵の「五輪書」をゴルファーの目線で読み解いてみましたが、私の勝手な思い込みですが、もし宮本武蔵が現代のゴルファーとして蘇る事が出来たなら、かなりのプレーヤーになっていた事は間違いないと確信してしまいます。

現在多くの日本人プレーヤーが世界を舞台に活躍しつつあるが、これだけ優れた先人が日本にはいた事を誇りに思い、日本人としての強さを信じてがんばってほしいと思います。



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。カリフォルニアミニツアーにも参戦。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。

地・水・火・風・空



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(I)

動かせる障害物に
寄りかかっている球の救済

Q バンカーレーキに球が寄りかかって止まりました。この場合、どのように処置すれば良いですか？

A 罰なしに、バンカーレーキを取り除くことができます。バンカーレーキを取り除く際に球が動いても罰はなく、その球をリプレイスしなければなりません。



動かせる障害物の上に 乗っている球の救済

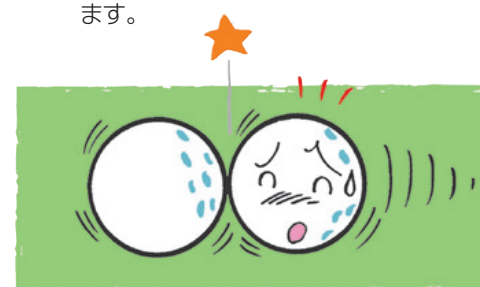
Q 球がビニールシートの上に止まりました。この場合、どのように処置すれば良いですか？

A 罰なしに、球を拾い上げ、ビニールシートを取り除いて、球のあった真下の地点のできるだけ近いところにドロップしなければなりません。(パッティンググリーン上の場合はプレース)

コースに捨てられている球

Q 球がコースに捨てられている球に寄りかかって止まっていた。この場合、どのようにすれば良いでしょうか？

A コースに捨てられている球は「動かせる障害物」です。したがって、捨てられている球を取り除いてプレーすることができます。



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. G.C.	万円
C.C. G.C.	万円

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	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