

内藤雄士著
Yuji Natio

ゴルフは「ナイスショット」だけ憶えなさい

Forest
2545
Shinsyo

はじめに

一度好きになつたら
やめられない

いくつになっても成長を実感できる

私は9歳でゴルフを始めてから、30年以上もこのスポーツと関わっています。

ジュニア時代には、丸山茂樹選手など、多くの天才少年としてのぎを削りました。

日本大学ゴルフ部では、川岸良兼選手をはじめとするトップアマとも一緒にプレイしました。アメリカ留学後には、小達敏昭選手、丸山茂樹選手など、多くの超一流選手のコーチをしてきました。

その後、もちろんプロだけでなく、アマチュアやジュニアの指導もさせていただいています。ゴルフというスポーツに長く携わって思うことは、一度好きになった人はやめないなという事。

ハマった人がやめる確率は、ほかのスポーツと比べて格段に低いと思います。

いくつになっても続けられるのも大きな特徴です。競技歴30年、40年という人はいくらで

もいます。

ジャック・ニクラウスというかつての名選手は、「いまでも毎年うまくなっている」といいます。技術面では伸びているんだそうです。

残念ながら視力の低下によってラインが読めなくて成績には結びつきませんが、「全盛期よりもうまい」といつているくらい。

そんなスポーツがほかにありますか？

「つかんだっ！」

そう思うゴルフファーはたくさんいます。

「わかった」つもりで「わからない」のが、ゴルフのおもしろいところだと思えます。

いくつになっても、成長を実感できるのがすごい。錯覚かもしれないけど、それでいいと思います。

長くクラブを握っている間に、コツのような「何か」をつかむことがあります。

それがスコアに直結するかどうかは別ですが、長年やっても飽きない、トキメキがあるのが魅力でしょう。

下手な人には下手な人の楽しみ方がある

難しい顔をしていた人が、ゴルフの話題になった途端、表情を崩してうれしそうに話す場面をいままでも何度も見てきました。

無口な人がゴルフについて熱く語るのも数えきれないほど目にしました。

それはうまいゴルフファーに限った話ではありません。

ゴルフを始めたばかりの人には始めたばかりの人の楽しさが、なかなかスコアが伸びない人にはそういう人の楽しさがあります。

うまい、下手にかかわらず、みんなが楽しめるのがゴルフなのです。

プロゴルフファーのように、全人生をかけて24時間を注ぎ込む楽しみ方もあるでしょう。

限られた時間のなかで爽快感を求めるアマチュアの楽しみ方もまた素晴らしいと思います。

私は20年にわたって、ゴルフファーを指導するコーチを仕事にしていますから、みなさんの悩みを聞く機会が多いのです。

スイングが……

グリップが……

スタンスが……

パットが……

スライスが……

あらゆる種類の悩みを聞いてきたといってもいいでしょう。

しかし、その悩みや質問はほとんどの外れなもの。プロコーチである私にもどうにも解消できないものばかりです。

それはどうしてなのでしょう？

ゴルフは、競技を始めるときに、覚えなければならぬことがたくさんあります。

しかし、基本をマスターせずに次のステップに移る人が目立ちます。

最初にレッスンを受けることなく自己流でガシガシ進んでいく人も多い気がします。

だから、悩みを解消するための質問が的を外してしまうのではないのでしょうか。

そのやり方を、否定はしません。

しかし、もし「うまくなりたい」と思うのなら、「うまく見られたい」と考えるのなら、一度「はじめ」に戻ってみてはいかがでしょう？

この書籍は、これからゴルフを始めようという人と、もう一度ゴルフを学びたいという人のために書きました。

「無駄な努力」をしていませんか？

もしかしたら、ほとんどの人が「無駄な努力をしているのではないか」と私は感じています。

何から始めればいいのかわからない。

どれだけ練習しても、うまくなりません。

技術書を読めば読むほど、悩みが深くなる。

アドバイスを聞けば聞くほど、こんがらがる。

せっかく始めた練習も、途中で放り出してしまおう。
道具ばかりを新調して、うまくなつた気になる。

そんな人はいくらでもいますね。

自分も「そうかも」と思った方はぜひ、この先を読み進めてください。

あなたのためになる、悩みを解消するヒントがたくさん詰まっていますから。
さわりだけいいいます。

ゴルフの技術書はこの書店に行っても、選びきれないほど並んでいます。
雑誌コーナーに移ると、専門誌がさまざまなテクニクを紹介しています。

どれから読んでいいのかわからない。

何を読めばいいのかわからない。

どれが本当に役に立つの？

ほとんどの人がそういう思いになるのではないかと思います。

「〇〇だけで飛距離が伸びる」

「○○だけでスコアがよくなる」

「○○だけで100が切れる」

もしかしたら、そんなキャッチコピーが並んでいるかもしれませんが。

残念ながら、「○○だけで」という特効薬はありません。

プロ選手が成功しているのは、練習あればこそ。

練習しないと、うまくなれません

突き詰めれば、そうなります。

しかし、やり方がないわけではありません。

できるならば、少ない時間で、最小限の努力で、うまくなりたいと思いませんか？

ゴルフには、うまくなるための階段があります。

詳しくは第8章でまとめてありますが、私はどんな人にもその階段を用意することができます。

それは、あの丸山茂樹選手がのぼっていった階段でもあります。

丸山茂樹選手も、アマチュアの選手も、教えることは同じなのです。

「恥をかかない」ために知識を得る

ゴルフを始めるときに気をつけたいのは「恥をかくこと」です。ビリヤードやボウリングに行つて、いくら下手でもそんなに恥ずかしくありません。成績がいい悪いは別にして。

でもゴルフの場合はちょっと違います。コースでなかなか前に進まなかったり、バンカーからボールが出ないと、「恥ずかしい」「恥をかいた」と思って、二度とやりたくないと思える人がいます。

最初につまづいて「もういいや」となってしまう。

アメリカ人は練習もしないでいきなりコースに出ることが多いのですが、彼らはどんなに自分が下手でも迷惑をかけても「恥をかいた」とは思わない。そんな感覚があまりない。チヨロ出して、ゲラゲラ笑っています。

でも、日本の人はそうはいきません。

だから私は、最初はゴルフスクールに行くことを勧めています。

最低限、「当たる」ようになってほしい。

恥をかかないために必要なのは、知識を得ることです。

たとえば、ゴルフ場での手順は知っておいたほうがいい。まずゴルフ場に着いたらサインして、荷物をロッカーに預けて……そんな当たり前のことでも、知らないと「アウェイ感」を感じてしまう。場違いだと思ふことがあるんですね。

プロの世界でも、日本人が海外メジャーでなかなか活躍できないのは、「アウェイ」に弱いからかもしれません。

世界中からゴルフファーが集まっているのだから、地元も何もない。なのに、「俺はここにいってもいいの？」と思ってしまう。そんな精神状態でいい成績が残せるはずがありません。

必要以上にまわりを意識して萎縮してしまう。「飛ばない」とか「スピンのかからない」とか、劣等感を感じてしまう。メジャーに出てくる外国人選手は、確かに飛距離がすごい。それに憧れて、真似をしてボロボロになるケースは多いですね。

自分のスタイルを貫く以外の方法はないのに、自分のスタイルを「恥ずかしい」と思う人

もいるようです。そういう日本の文化が勝てない原因なのかもしれません。

海外で勝てる選手はそういうタイプではありません。

たとえば丸山茂樹選手の場合。彼はすぐに外国人選手と友達になれるんです。くだらない話が普通にできる。

相手がタイガー・ウッズ選手でも問題ない。そこが彼の強さです。

遊びなら、もっと楽しく！

「恥をかきたくない」と思うんだったら、基本的な知識を入れたうえで、恥をかいても大丈夫な仲間とコースに出る。「初めてなんだよ」といえば、みんながいろいろと教えてくれますから。

ハワイやグアムというリゾート地でゴルフデビューした人は大丈夫なんですよね。堅苦しくないし、ただ楽しかったと。

タイムスケジュールが決まっただけで、キャディーさんに急^せかされたりすると、窮屈に感じ

てしまいますよね。バブルのころは大変でしたけど、いまはそんなことはありませんから。たいした技術もないのにいきなり大会に出るような緊張感に包まれていては、楽しくプレイできません。

ゴルフはもともと遊びなんですから。

子どもは、かけっこで緊張しませんよね。アスリートなら話は別ですけど。ゴルフも同じ。プロではないアマチュアの方には楽しくプレイしてほしい。どうすれば楽しくプレイできるかを考えてほしいですね。

それでは最後までゆっくりとお楽しみください。

2012年12月 内藤雄士

はじめに
一度好きになったら
やめられない

- ▼いくつになっても成長を実感できる
- ▼下手な人には下手な人の楽しみ方がある
- ▼「無駄な努力」をしていませんか？
- ▼「恥をかかない」ために知識を得る
- ▼遊びなら、もっと楽しく！

第1章
「カッコ悪いゴルファー」は
上達しない

- ▼お金をかけるのはうまくなくなってから
- ▼「うまそうに見える」組み合わせ
- ▼最初からオシャレはしない
- ▼キャディーバッグでスコアがわかる

第2章
なぜゴルフが
うまくならないのか？

- ▼ゴルフが接待に使われる理由
- ▼タイガー・ウッズを落ち着かせる10秒ルール
- ▼一番ダメなのは、怒って、くよくよすること
- ▼打つ前に「失敗」を考えない
- ▼「気持ちのスイッチ」をどう押すか？
- ▼目の前のことに集中してほかを気にしない
- ▼ナイスショットだけを記憶する
- ▼最初からゴルフのうまい人はいない
- ▼考え方がスマートならゴルフはすぐ上達する
- ▼直感ですべてを決めて勝つ！

第3章

プロコーチとしての
「はじめの一步」

- ▼ ゴルフは遊びだからいくら叩いても悔しくない
- ▼ 強い選手の親は驚くほどに熱心
- ▼ 「やっぱりアメリカだ！ アメリカでゴルフをやるう」
- ▼ 日本のゴルフは20年遅れている
- ▼ 暗闇のなかで見つけたゴルフの教科書
- ▼ ロジカルにフォームを覚える選手が勝つ
- ▼ 100連続シャンクしてもどうでもいい！
- ▼ イップスは技術の問題だから絶対に直せる
- ▼ 「気がついたことがあったら何でもいつてくれ」
- ▼ いろいろ試したから結果が出た
- ▼ いい理論があっても耳を貸してくれない
- ▼ 「理論」が浸透しはじめたころ、石川遼が生まれた
- ▼ 若い世代の武器は、練習量と理論

第4章

自分に
期待しすぎない

- ▼ 「教え魔」からは逃げたほうがいい
- ▼ うまいけど、うますぎない
- ▼ うまくいかなくて「当たり前」
- ▼ 「たかがゴルフ」でスコアが伸びる

105

第5章 技術書は読めば読むほど わからなくなる

- ▼基本ができているゴルフアークはわずかに1割
- ▼時代が変わっても、基本の基本は変わらない
- ▼プロでもアマでもチェックポイントは同じ
- ▼力だけでは球は飛ばない
- ▼自分のことは自分ではわからない

119

第6章 うまくなる人、 ならない人

- ▼防衛本能が強い人は上達しない
- ▼理解できないことをやるのは怖い
- ▼「知っている」だけでは意味がない
- ▼ワンヒントだけではうまくならない
- ▼自分の感覚は当てにならない
- ▼練習の見返りをすぐに求めない
- ▼いま、やるべきことをやる
- ▼我慢できない人は絶対にうまくいかない
- ▼「その練習なら、やるよ」が一番うれしい

137

第7章 「ナイスショット」だけ 憶えなさい

- ▼質問はなるべくシンプルに
- ▼最短距離で結果を求めない
- ▼子どもは「できない」のが当たり前
- ▼アマチュアゴルファーは8割が見栄

第8章

ゴルフがうまくなる
階段がある

- ▼聞くこと、知ること、習うことに集中する
- ▼最初は、ナイスショットだけ憶えなさい
- ▼うまくなったら「ミスを記録する」
- ▼技術が直れば安心感が生まれる

第9章

実戦で役に立つ
ゴルフの基礎

- ▼なぜB型がうまいくのか？
- ▼やってみないとわからないことがある
- ▼血液型は変えられなくても、考え方は変えられる
- ▼好奇心が新しいチャレンジを生む
- ▼あきらめる勇気も必要
- ▼あなたはどの階段を選びますか？
- ▼のぼり方を選ぶのもあなたです！

- ▼アドレス、グリップの重要性
- ▼スコアの壁を破るコースマネジメント
- ▼スコアメイクを追求した現代のクラブセッティング