

## ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第56回)

### ショットを安定させるクオリティーコントロール

2020.03.17

「練習場でのレッスンではナイスショットが打てるが、コースに出るとうまく打てない。どうして？」……こんな質問をスクールのお客さまから受けることがあります。そんなとき、私は次のステップで確認します。レッスン時にはボールをスムーズに打つための運動プログラムを必ず行っていますが、それがきちんとコースラウンド時にも行えているか、身体パフォーマンスが上がっているかなど、まずはフィジカル状況から確認します。



次にメンタルの確認。ボールを打つ目的で整備され、傾斜もない練習場と、気候や傾斜の異なる場所からターゲットを狙って打つコースでは状況が異なります。しかも、練習では何球も打てますが、コースでは一発勝負。こうした違いがメンタルに影響を及ぼします。きちんと集中できているか、「失敗しないか」など、余計なことを考えていないかメンタルの状態をチェックします。

フィジカルとメンタルをチェックした後は、コースでの「定石」を確認します。ここでいう定石とは、コースラウンドにおいてやるべき最善の手順(ステップ)のこと。定石を身に付けると、ショットのクオリティーが格段に高まります。ぜひ、この手順を覚えてコースに臨んでみてください。

#### ナイスショットに不可欠な5つのステップ

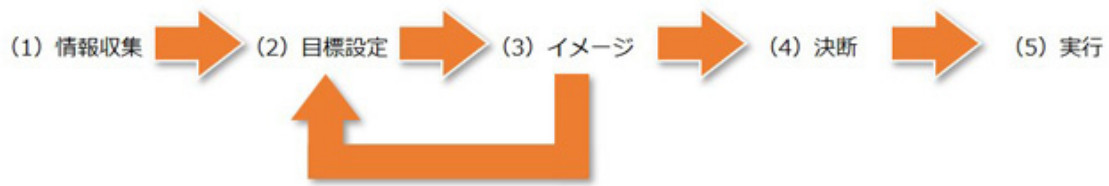
第44回「決断なくして結果なし！決断力を上げる4つの法則」では、決断の重要性について述べました。その際、ショットの1つひとつに4つのステップが必要であると説明しました。4つとは、情報収集→イメージ→決断→実行です。まずこの4つのステップについておさらいしましょう。

まずは「情報収集」です。ここでは、ピンまでの距離や高低差、ボールのライ(状態)、風の向きや強さ、バンカーなどの障害物の有無といった情報を収集し、どう攻めていくかを判断する材料にします。つまり「現状把握」です。

次の「イメージ」では、これから放つショットの目標を定め、そのショットをイメージします。「情報収集」で得られた情報を基に、さまざまな選択肢を考えます。イメージしたショットがハイリスクであったり、自分の実力では実現困難だったり、あるいは逆にあまりに消極的なものはふるい落とし、自分なりにベストな攻め方が想像できるまで、目標設定とイメージを繰り返します。

そして、いくつかの選択肢の中からベストな方法を選択、これが「決断」です。ここまでのステップを踏んだ上で初めて実際にボールを打つ「実行」に移すことになります。

コースに出たときに行われるべきナイスショットの定石とは、これらのステップが正しく行われることに尽きます。情報収集→イメージ→決断→実行に、もう1つ、「目標設定」を入れてみましょう。5つのステップとなり、次のようになります。



次に、それぞれのステップにおけるポイントを解説します。

各ステップにおけるポイント… 続きを読む