



ゴルフライブ
Golf Live



Best Of Mail Magazine



2017

Best Of Mail Magazine

———— Vol.1 ————

2017年に配信された500通以上もの
メルマガの中から選び抜かれた傑作選!

2017

ベスト・オブ・メールマガジン

CONTENTS

※記載されている表現・事柄は、配信日当日のまま掲載しています。

小原大二郎	GW。これじゃダメだと思っているあなたへ	03
モンゴ	カみを取って飛距離を伸ばす方法	07
近藤雅彦	ラウンド前にすべきたったひとつの習慣	13
服部コースケ	ボールはまっすぐ飛ばなくていい？	17

2017

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン



From: 小原大二郎
千葉の自宅より、、、



GW。これじゃダメだと 思っているあなたへ

From: 小原大二郎
千葉の自宅より、、、

おはようございます、小原大二郎です。

みなさん、
GW 中はいかがお過ごしでしたでしょうか？

練習場やラウンドした方も
多くいらっしゃると思いますが
日々の成果を感じることができましたか？

答えが「できた」なら、
素晴らしいですね！

一方、
「あまりできなかった」
「あまりいい結果じゃなかった」
が答えなら…チャンスです。

できていないことが
チャンスと言うと変な感じがすると思います。

しかし、「自分は成長過程にいる」
ということを実感できたはずです。

その実感を改めて感じて欲しい、と思います。

2017

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

ある女性の生徒さんの告白

「小原先生、わたしどうしたらいいのでしょうか？」

ある日、レッスンしていると
とても悲しそうな顔でクラブを握りしめ
下を向いた女性の生徒さんが私の元を訪ねて下さいました。

彼女によると
最近中々スランプから抜け出せず、
このまま調子が戻らずにコンペを迎えてしまうのでは
と焦りを感じているそうです。

それも、3か月前までは
アイアン・ドライバー共に絶好調。

それが多忙のため1か月ほど
まったく練習しなくなったところ
全てが崩れてしまったのです。

最初は上手く打てたのに
どうして打てなくなったんだろう…。

そう不安になってしまいますよね。

でもわたしからすれば
最初からすべてがうまくいくほうが不思議です。
私達プロでも
すべて自分の思い通りの球を打つのは
けっこう難しいです。

基本に戻りそれを忠実に実践出来れば
時間はかかっても必ず元の状態に戻ると思います。

ゴルフって3歩進んで2歩さがるものなのだなー
といつも思います。

2017

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

1ミリでも良いから前進する。

ゴルフは上手くなって、下手になって、
上手くなって、下手になって。

その繰り返しです。

長い長い道のりを、
一人で歩いていかなければならないのです。

ただ同じ道を歩いているように思えますが、
諦めなければ必ず前より1ミリでも前進しています。

平均スコアが最初 120。

何ヶ月か練習して、
信じられないくらいに良くなって
その時には 110 になる。

そして、また崩し 120 に戻る。

悔しくて、また練習し、復活する。
今度は 100 くらいで回れる。

またしばらくして、
110 くらいに戻る。

前のベストスコアは 100 くらいだから
悔しくて悔しくて、仕方ない。

さらに勉強して練習する。
今度は 90 台半ばで廻れるようになった。

またしばらくすると、
100 前後に戻る。

2017

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

私になにが足りないのだろうと考え
弱点を克服して今度は80台後半で廻れるようになる。

.....

こうやってみなさん
スコアを伸ばしています。

こう考えると
スランプではなく、成長過程なんですよ。

「上達しなければ意味がない」のではなく
「進化しなければ意味がない」。

今日何を達成したか？
今日何を学んだか？

1ミリでも良いから前進していれば
明日からのゴルフが少しずつ、しかし確実に変わります。

そんなことを毎日繰り返すとやがて
1か月、1年と過ぎ、随分上手くなった思えます。

こんなにも奥が深いから、長く楽しめる。
ゴルフはやっぱり素晴らしいスポーツですね。

またメールします。

2017

ゴルフライブ Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン



力みを取って飛距離を伸ばす方法

From: モンゴ
千葉の自宅より...

お楽しみ様です、モンゴです！

ゴルフ、楽しんでますか～？ ^^

さて、今日は

「力みを取って飛距離を伸ばす方法」

についてお話ししようと思います。

身体の無駄な力が抜けて、おまけに飛距離が出たら、
これほど嬉しいことはないですね～(〇 ´ Ⅴ `) 〇ワ-イ

今日はそんな方法についてです。

最初に、あなたに質問です。

「力んでいる」って言いますが、
具体的に身体のどこが力んでいると思いますか？

年齢とともに。。。 (泣)

こんなご相談をいただきました！

2017

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

- > 年齢と共にダフリの回数が増えた気がします。
- > ドライバーの飛距離が落ちた分、
- > 力んでいるのかな、と思いますが、
- > 力を抜くと逆にトップしたり、
- > もう、わけがわからなくなっています。

なるほどお。。

「力みを取る」「力を抜く」と言うと、よくある誤解が。。

「全身の力を抜いてしまう」

この誤解がとても多いかもしれません。

「力を抜け！」とかいう話は、よく聞くとします。

ですがこれって、アドバイスとしては
ぜんぜん具体的じゃないんです！

「じゃあ、どうすればいいのか。。。？」
はい、それはズバリ

「上半身の力を抜く」

もっと具体的には、肩とか、腕とか、
あとは特に握りの強さですね。

力を抜くその前に…

なのですが、この上半身の力を抜く前に、
この方にはまずやっておいてほしいことがあります。

2017

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

それは…

「年齢という刷り込みを取る」

ということです。

この方のご相談の冒頭に、こんな言葉があります。

> 年齢と共にダフりの回数が増えた気がします。

もちろん、確かに身体の衰えはあるかもしれませんが、
そうしたことも今は技術やスキル、道具でカバー出来ます。

さすがに今まで以上の飛距離は難しいのかもしれませんが、
今までの飛距離をキープできる可能性なら、大いにあります！

(モンゴ断言！)

では、そもそもなぜこの刷り込みを取りたいのかというと、

「年だから、もっと力を入れないと
ボールが遠くに飛ばないんじゃないか。。。？」

このような考えが頭に浮かんでしまう可能性が高くなります。

「もう年だから」が先に来ると上半身、真っ先に意識が行きやすい
「手」に、どうしても力が行ってしまうわけです。

こうなるともう「手打ち」ですから、

2017

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

どうしても悪循環に。。。(つら)エ-

そもそも力みを取ることが、難しくなってしまうんですね。

ということで、これはもう意識の問題になってしまうんですが、「年齢で飛ばない」という刷り込みは、取り去るようにしましょう。

他のところに力を入れる

その「年齢で飛ばない」という
思い込みを取り去った上で、なのですが。。

上半身に力が行かない方法として有効なのが

「丹田（たんでん）に力を入れる」

丹田というのは、へその下三寸（約9センチ）にあると言われ
気が集まるとされている場所です。

臍下丹田（せいかたんでん）なんていう言葉を
あなたも聞いたことがあるかもしれませんね。

（臍下とはまさに「おへその下」という意味です）

丹田に力が入っていると、何より身体の軸が安定します。

そして、一個のことに意識を集中していると
不思議なことに他の部位（この場合は手や肩など）に
力を入れようという気にならなくなってきます。

あなたもよくご存知の通り、
ゴルフというのは瞬間のスポーツです。

その瞬間に、上半身のどこに力を入れて、手首を曲げて、

2017

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

よし、今だ、左股関節を入れて、お腹を回して。。

そんなタイミングごとに何をやるかなんて考えていたら
何をやればいいのか、逆にわからなくなるはずなんです。

なので、力を入れるのは丹田。

そしてあとは、下半身でも力を入れられる場所もあります。

足であれば太ももだけとか、
ふくらはぎだけとか、足の指とか。。

(足の指は力を入れる人、入れない人がいるかもしれません)

とにかく丹田に自然と力を入れられるようになると、
ゴルフのみならず、スポーツは安定してくると言います。

運動が出来る方というのは、小さい頃から
野山を駆け回ったり、木登りしたりして、知らず知らずに
無意識のうちに、力が入りやすくなっているようです。

とはいえ、普段から丹田に自然と力が入る練習を
しておく必要はあります。

ダフったり、トップしたりということについても
見てみないとわかりませんが、飛ばないと思っているから
そのようになっている可能性があります。

クラブに当てようとして上下動、特に下がる動きが入って
ダフったりトップしたりしている可能性ですね。

2017

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

最後に。。。

年をとると力が減るとおもうかもしれないが大丈夫！
きっと今のあなたでも十分に力はあります。

カリスマ徳嵩フィッターのメルマガにも
同じことが書いてあるのを見ましたが、
ゴルフをしているみなさんは、意外と元気です！

そうした元気を前提にして、まずは力を抜くこと。
そして、丹田。

そのへんに気をつけてやってみてください！

2017

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン



From: 近藤雅彦
ゴルフパフォーマンス神田店より...



ラウンド前にすべき たったひとつの習慣

From: 近藤雅彦
ゴルフパフォーマンス神田店より...

おはようございます！
近藤雅彦です。

4月に突入しまして、
桜もちらほらと咲いていますね！

気温もだんだんと暖かくなってきているのが
最近は実感できます。

でも一番の楽しみは...

ゴルフのベストシーズンに突入！
ということです！！

あなたもゴルフがしたくて
ウズウズしてるのではないのでしょうか？笑
(まさに私がそうです！)

でも暖かくなってきても、
コレだけは必ずやってください。

コレを怠ってしまうと、
**楽しいベストシーズンが、
一転してしまうかもしれません...**

2017

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

ウォーミングアップ

「当たり前だ！」

と思ったあなたは素晴らしいです！

ですが、意外とこの
ウォーミングアップを

「このくらいでいいや～」と、
ちょっと疎かにしているときは
ありませんか？

適当なウォーミングアップから、
フルスイングなどを行なってしまうと、

筋を痛めたり、
思わぬケガにもつながってしまうのです。

せっかくのベストシーズン。
健康でゴルフをたくさん楽しみたいですね。

冬と違い、
暖かくなってきたからと言って、

ウォーミングアップを欠かしてはいけません。

私はコレやってます。

これから、私が実際に、
練習場やゴルフ場に着いたら
行っているウォーミングアップをご紹介します。

ぜひ参考にしてみてくださいね ^^

2017

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

まず、首や手首は痛めやすいので、
軽くゆっくりグルグル回します。

ほぐれてきたら、
連続素振りを行います！

筋肉の温度を温める動的ストレッチになるので、
次第に体の準備が整っていきます。

10回程度を1セットにして行なってみてください。

リズム & テンポも一定になり、
メンタル的にも次第にリラックスしてくる効果もあります。

その後、まずはビジネスゾーンから
球を打ち始めます。

コースでのラウンド前は、
トイレで1分程度瞑想し、ラウンドする心の準備を整えます。

以下まとめます。

近藤式ウォーミングアップ方法！

- ・首や手首を軽くゆっくりグルグル回す。
- ・連続素振り 10回程度を1セット
- ・ビジネスゾーンから球を打つ
- ・ラウンド前にトイレで1分程度瞑想



これだけでも、集中力や、体の動きが良くなり、
その後のプレーは大きく変わってくると思います！

2017

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

厳しい寒さの冬を乗り越えたあなたなら、
暖かい春のゴルフは、まさに芽吹きの時です！

一緒にベストスコア達成を目指しましょう^^
またメールしますね。

近藤

2017

ゴルフライブ Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン



From: 服部コースケ
東京・代官山のスタジオより...



ボールはまっすぐ飛ばなくていい？

From: 服部コースケ
東京・代官山のスタジオより...

こんにちは、服部コースケです。

「服部プロ質問です。
僕はまっすぐなショットが打てません。
どうしたらいいですか？」

先日会員さんから質問をもらいました。

正直言います
一番難しいショットです...

トッププロでさえ必ず持ち球を持っていて
まっすぐなショットはあまり使わないんです。

ですが多くのアマチュアゴルファーは
どこまでもまっすぐなストレートボールを
目指しているんです。

実はそこに考え方の GAP があるんです。

まっすぐ飛ばさなくていい理由

私はゴルフが上手くなることと
まっすぐ飛ばすことはイコールではないと考えています。

もちろん打てるようになることに

2017

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

デメリットは一つもありません。

常にまっすぐなショットが打てたら
これ以上ない武器になるのことは間違いありません。

ではなぜそこまで
難しいと言われているのでしょうか？

あの有名なトッププロ達でさえ
毎回まっすぐなショットを思うように打つことはできません。

それはなぜなのでしょう？

真っ直ぐ打つのは物理的に難しい

理由は色々ありますが
一番の理由はボールもクラブも丸いということ。

丸い物同士をぶつけて思った方向に
まっすぐ飛ばすのは難しいですよ。

またゴルフクラブの形状も
その大きな原因の一つです。

グリップ部分の延長線上にボールを打つポイントがなく
ヘッドの芯がシャフトからズレた場所に作られています。

ボールの回転を考えても
まっすぐ飛ばすには縦回転のみの必要があり、

スイングに関しても
少しでもインサイドアウト、
アウトサイドインのスイングでは
まっすぐ飛ばすことはありません。

2017

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

これだけの要素をクリアして
まっすぐ飛ぶショットを打つことは奇跡に近いかもしれません。

これがプロでも難しいと言われる理由です。

持ち球を有効に使うには？

まっすぐ飛ばなかったら
いつまでたってもスコアは伸ばせないじゃん。

そう思う方も多いかと思います。
ですが実はそうでもないのです。

毎回、確実にまっすぐなショットを
打つことは至難の業なんです

毎回、微妙に曲がるショットを打つことは
そんなに難しいことではないのです。

なぜなら自分の持ち球であれば
体の動きに逆らわずに打てるからです。

ですのでまっすぐにこだわらず、
自分の持ち球を把握し、その精度を上げて下さい。

正直に言って持ち球を決めると
ゴルフは一気にかんたんになります。

ストレートボールを打とうとすれば
どちらに曲がるか予測がつかずコントロールできない。

対して初めから曲げる意志を持って
打てばコントロールをすることができる。

2017

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

そこにわたしを含め、多くのプロ達が
まっすぐを狙わずにドローやフェードを
駆使する理由があるんです。

ぜひ動くショットを
習得してみてください。

それだけでゴルフは大きく安定するはずです。