

Best of ^{ゴルフライブ} Golf Live Mail Magazine

ベスト・オブ・メールマガジン

2018

2018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	うまくなる人の共通点（ヒント：ワクワク）	03
近藤雅彦	夜遊びしてますか？	07
モンゴ	ひな祭りなので…女性に学ぶゴルフ上達の話	11
宮本大輔	シャンク克服法	15
徳嵩カー	スイング固まらないのにフィッティング！？	19
森崎崇	ゴルフも苦手なことからは逃げましょう	23
ガッツパー水柿	あなたはどれ？「5つのレベル別練習法」	27
志賀康平	[証拠] わずか10分で飛距離が 30ヤード伸びました	34
江連忠	あなたはどれくらい？9番アイアンの飛距離	39
大森睦弘	心の乱れがボールの乱れ	44
服部公翼	逆しなりで飛ばす	51
梶川武志	いつかはエージシュート…と思うあなたへ	57
古賀公治	27歳女性が亡くなる前に残したメッセージ…	62
亀子充温	ノンテイクバックストローク	72

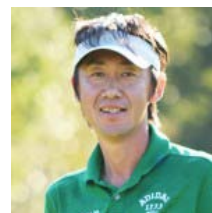
2018

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
千葉のゴルフ場より...



うまくなる人の共通点 (ヒント: ワクワク)

こんにちは、小原大二郎です。

レッスンを通じて新しい発見をしました。

今日はあなたにも
そんな新しい発見をシェアしたいと思います。

あなたも酷いゴルフや目標スコアに届かないいつもどおりのスコア
スコアカードを破り捨てたくなるほどのゴルフに
見舞われた事があると思います。

酷いゴルフではなくても反省点はいつも多くて

- ・OBの数を減らす
- ・ミスショットをへらす
- ・ストロークの数を減らす
- ・番手間違い
- ・グリーンのオーバー
- ・アプローチのザックリ
- ・ダフリ、トップ
- ・シャンク
- ・バンカー
- ・ラフに食われて飛距離足らず

などなど、たくさん反省するポイント
をあげていませんか？

これだけ多くの課題が見えると
帰りの運転も少し憂鬱な気持ちになると思います。

私も、そんな時代が長いことありました (笑)

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

ときには、あまりにショックで仲間に愚痴を言ったり、
「もうゴルフなんて辞めてやる！」
なんて言ってみたり。

とてもその気持ち、よくわかります。

でも、これって実は自然なことなのです。

多くの人がゴルフの落とし穴に
ハマってしまっているのです。

では、どんな落とし穴なのか？

それは、、、

ゴルフで自己否定をし続けてしまう

ということなんです。

ラウンドに行く度、たくさんの課題やミスが見つかり
ゴルフをするたびに、解決できないくらい
自分を責めてしまっています。

次のゴルフに行くと同じミスをしたり
初心者のころにしかしなかったような事態が起きたり
そんな中で、

「オレはやっぱりダメなんだ」
「また、100が切れなかった」
「前よりうまくなったと信じてたのに！」

という風に、傷ついていってしまうんですね。

しかし、今日お話す新しい発見では
こんなゴルフの思考を
180度転換させたいと思います。

今まで、苦しかったラウンドとはおさらばで
あなたは今日から、

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

毎日ポジティブにワクワク、楽しみながら
ゴルフを上達できるようになるでしょう。

そのコツがラウンド後の反省の仕方にあります。

ワクワクするゴルフ後の反省の仕方

そんな反省の仕方がこれです。

1. 今日1日のゴルフで何がよかったか、
5つ挙げてください。

自分のプレーのいいところを探しましょう。

前回から成長したことや、
新しい発見や気づきがなかったか。

技術に関してでもいいですね。

さらに言えば、うまく刻めた、とか
コースマネジメントについてもいいでしょう。

なるべく肯定的で次につながるような
ポイントを挙げてほしいのです。

それを5つ思い浮かべてメモします。

2. 今日1日のゴルフで、これが出来たら
もっとよくなるという点を2つ挙げてください。

「もっとよくなる点」という形で反省点を
2つを上限に、挙げてほしいのです。

「イメージとしては、きょうはOB打ってしまったけど
これさえなかったら、あとスコア5つは伸びたな～
それが出来たらベストスコア更新は簡単じゃん！」

という風に、ワクワクする形で考えてほしいのです。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

必要なのは、ワクワクできるポイントということです。

共通点：楽しくゴルフしている人が上達しています
これが、私の研究結果です。

ゴルフを頑張ろうと思えば思うほど
真面目になって、問題点を列挙して
全て解決しようと考えてしまいます。

全てを解決したり、習得しようと思うと
自分のことを追い込んでネガティブになったり
練習すること自体が嫌になったりしてしまいます。

ゴルフを辞めたいようなことは
私も避けてほしいのです。

逆にポジティブに取り組める人というのは、
楽しく練習に臨めたり、ゴルフでも気負いすぎないようです。

もし、あなたがゴルフで反省をしすぎて
ゴルフ帰りに少しでも憂鬱な感じがするなら、

- ・自分のプレーのよかったところを探すこと
- ・もっと良くなる点を探すこと

を意識して実践してみてください。

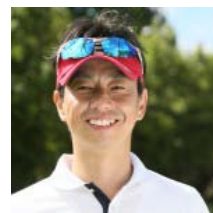
2018

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
神田のドトールより、、、



夜遊びしてますか？

おはようございます、近藤です。

最近、夜遊びに夢中です。

昔は毎晩のようにやってましたが
ここ数年は控えていました。

が、もう我慢の限界です！

嫁の目を盗んでは毎日通っています。

久々なので身体がついてこれずに体力の衰えを感じています。

でも、夜遊びをしっかりすることはとっても大事なことです。

私の夜遊び、、

私の夜遊びは車で10分の練習場。

毎晩ここで400球打っています。

ここ数年は自分のゴルフよりもレッスンに集中していたので
真剣に練習に取り組んでませんでした。

なぜ私が突然練習に目覚めたのか？
その原因が、小原さんです！

私たち、コーチの月例会をやってまして
毎月腕を競っています。

私もプロゴルファーです。

なので練習は全然してないけど

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

ま、パープレーは出来るかなと思ってました。

が。。

結果は『79』。。

(しかもその前の月も 79 です)

十分と思われるかもしれませんが、
私としては思ったようなスコアじゃなかった。

1回は、まあ、仕方ないとしても
2回続けてこれはヤバいです。

ガーン、です。

なにより後輩たちに示しがつきません。
順位としては真ん中より下でした。

しかも、

小原さんは 60 台。。

圧倒的に差をつけて優勝です。

小原さんはレッスンもやりながら
コーチ教育、出店、商談、勉強会など
ハンパじゃない仕事をこなしているのに。。

自分のゴルフの練習もしっかりやって
さらにジムに通って本気の筋トレやっています。

(会ったことがある人はわかると思いますが
小原さんの腕の太さは一般人のソレではありません)

自分が情けなくなってきました。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

そこで練習を本気でやりだしたんです。

休みの日にもラウンドしたり、
ショートコースでアプローチやったり、、

選手時代にやってみたいに
スイングの映像を毎回撮影して分析したり、、

みっちりやりました。

そして7月の月例でしたが、
69で優勝しました！

名誉挽回です。笑

なめてたのが一番の原因です。

ラウンド数が全然足りなかったので
とりあえずラウンド数を増やしました。

球数を打って、練習の頻度を増やして
パターマットで練習して。

本当にスコアを出そうという気持ちで
練習していたのが大きかったと思います。

プロでも練習しないと完全に下手になります。

で、ここからが今日の本題なのですが
(長くてすいません、)

私がスコアを取り戻すために、まず何に取り組んだのか？

これをお伝えしたいと思います。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

まず練習場では全部のクラブを使わず、
3本くらいに絞ってやります。

なぜ3本に絞る必要があるのかというと、
自分のバロメーターがわかるようになります。

あれこれクラブを変えるよりも、
変化が見えやすいということですね。

1本しか練習しないというプロもいます。

例えば小原さんの3本は、
サンドウェッジ、9番、7番です。

志賀コーチは7番の代わりに8番。
千葉店の野山コーチは6番だったかな。

**(ちなみに私も小原さんと同じ、
サンドウェッジ、9番、7番です。)**

本来クラブというのは重量帯が
きちんとそろっているならば、
どれか1本打てれば全部うまくなるのです。

「えー、嘘だ！」

と思うかもしれませんが、
重量帯が正しいクラブセットを使えば
9番アイアンが上達すればドライバーも
必ず上手く打てるようになります。
(なのでフィッティングは、とてつもなく大事なのです)

もしスコアに伸び悩んでいる方で
何を練習するか迷っている人は、
今日のアイデアをぜひ取り入れてみてください。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

 From: モンゴ
千葉の自宅より、、、



ひな祭りなので…女性に学ぶゴルフ上達の話

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

「ひな祭りなので…女性に学ぶゴルフ上達の話」

についてお話ししたいと思います。

タイトルを聞いて「え、どういうこと？」
と思ったら短い話なんで、
ぜひお聞きいただきたいなと！ (^-^)

今日ご紹介したいのは、ゴルフパフォーマンスにいらしている女性の、こんな一言について。。。。

お客様の、ふとした一言

「なんでみんな、
難しい顔をしてゴルフやってるんですかねー」

その女性のお客様は、
そんなことを一言おっしゃいました。

お客様「なんであんな難しい顔をしながら
ゴルフするんですかねー」

モンゴ「うーん、なんででしょうねえ。。。。

思い通りにならないから、苦しい顔をしていたりとか、
あとは、ゴルフが修行をしているかのような感じで好き、
っていう人もいるのかもしれないよ」

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

お客様「えー、なんで？」

モンゴ「え？」

お客様「だって、楽しいからゴルフやるんでしょう？」

モンゴ「まあ。。。」

お客様「そうじゃなかったら、
なんでゴルフなんてやるんですか？」

モンゴ「。。。。」

そんなやりとりの後で、モンゴは一言。。

「あー、確かに楽しいからやるんですよね！ ^^」

この女性のお客様との話の中で、
モンゴが思ったのは。。

ウチのスタジオに来ている人というの
はそれなりのお金を払ってゴルフがうまくなるうと思って
来てくださっている方です。

でもじゃあ、そこまでしてなんで
うまくなりたいたいんでしょうか。。。？

・
・
・
・
・

ぜひ、そこを掘り下げて欲しいんです！

ゴルフをやっている意味、ゴルフを続けている意味、
レッスンに来ている意味。。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

ゴルフというのは自分との戦いで、
しかも残酷なことに、スコアというカタチで
数字で明確に出てきてしまいます。

もちろん、数字というカタチで出て来るといことが
逆に救いになるという部分もあります。

でも。。。でも。

そういう中であっても、
(そういう中にあるからこそ、かもしれません)

あなたがゴルフを続ける意味を追求してほしいんです！

これは別に、アマチュアであろうが関係ありません。

ゴルフを遊びとしてやっている人もいます。

競技として続けている人もいます。

好きで、楽しいからやっている人もいるでしょう。

日頃のストレス解消？

都会を離れて、自然と触れ合いたい？

5～6キロは歩くから健康によい？

それほど激しい運動でもなく続けられるから？

その目的に、大小や優劣なんてありません。

あなたが何かしらの「旗」のもと、
ゴルフをやっているのだとして。。。。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

そのあなたの旗には、なんて書いてあるのか？

言い方が正しいかどうか分からないですけど、
やるからには何らかの旗印の下にやってほしい。。

モンゴはそんなふうに思っています。

さて、あなたがゴルフを続ける目的はなんですか？
(よろしければコメントに残していただけると嬉しいです)

ちなみにその女性のお客様は、最後にサラリと
こんなことをおっしゃっていました。

「私は（ゴルフをしてて）楽しいんですよ。

もちろん、上手くは出来ないんですけど

『楽しいから、こうしよう』みたいなのが、

自然と生まれてくるんです」

ゴルフは、大人も子どもも、
おじいちゃんもおばあちゃんも夢中になれる
数少ないスポーツですが、

この女性のお客様の考えには、
学ぶところが大きいなど、モンゴは思います。

今日はなんだかとりとめのない話になってしまいましたが。。

以上、少しでも参考になればうれしいです！

それでは、今日も楽しいゴルフを！

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン



From: 宮本大輔
神戸のスタバより



シャンク克服法

おはようございます、宮本です。

シャンクに悩んだことはありますか？

「シャンク」とはインパクトの瞬間にいきなりボールが右方向に飛び出してしまうこと。

主にアプローチで起きるミスです。

一度出ると連発してしまいやすく、恐怖で脂汗が出ます。

最悪な時はセカンドで毎ホールに1回グリーン周りも出る始末・・・

「またシャンクするんじゃないか」

と構えた段階で不安になってスイングもおかしくなることも。

では、なぜシャンクが起きるのか？

プロも赤面・・・

実はプロでもシャンクは起きます。

もちろんプロは技術がありますからアマチュアのようなシャンクは打たないにしても、

ハーフシャンクなんかは割と打っています。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

表情に出さないから気づかれないですが
心の中では赤面しています。

シャンクの原因は、
クラブヘッドの根っこに
ボールが当たることによります。

根っこにボールが当たるなんて
あり得ないと思うかもしれませんが
けっこう悩んでいる方は多いです。

手打ちの重罪

その原因のひとつは手打ちをしていること。

手打ちすることによって
手と体が離れてしまい、特に左脇が開いてしまいます。

そうするとクラブを構えていた位置より
前に出てしまうことで、
ネックの部分にボールが当たってしまうのです。

なので、手打ちをしないことが
大前提となるわけですが、

そこで大事になるのが、
ボディーターンを意識することです。

ボディーターンとは身体とクラブが
しっかり同調して回る動きのこと。

これが出来ればシャンクは出にくくなります。

誰でも訓練で解消できる

1つ、手打ちを解消する有効なドリルを紹介します。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

1. タオルを用意する
2. 左わきにタオルを挟む
3. PWで30ヤードのアプローチを打つ

ここでポイントになるのは、
左わきにタオルを挟んで
落とさないで打つこと。

左脇に挟んだタオルが落ちなければ
しっかりボディーターンで
打てているという証拠になります。

この時、顔の位置がずれないように
注意する必要があります。

鼻筋が常にボールを置いた位置を
向いているようにしてください。

シャンクからの卒業

今回は手打ちを例に挙げましたが
シャンクの原因は人によって
いくつかあります。

もしシャンクに悩んでいる人が
多いようでしたら
今後も紹介していきます。

あなたが今どんなことで困っているか？
何が必要か？

教えてください。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン


出来る限り質問にお答えし、
僕自身も今後の学びにさせていただきます。

では、今日も良い1日をお過ごしください。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

 From: 徳嵩カー
千葉の自宅より、、、



スイング固まらないのにフィッティング!?

こんにちは。プロクラブフィッターの
徳嵩カー（とくたけ・かついち）です。

実は先日、一度フィッティングにいらした方から
このような質問をいただきました。

とても興味深い質問だったので
この場でお答えしようと思います。

こんな質問です。

もう少し、上達してから

- > 一度徳嵩先生のクラブフィッティングを受けて、
- > その段階での最適のクラブを推薦して頂きました。
- >
- > 未だスイングが安定していない段階でしたので、
- > 決して安くは無いクラブですし、
- >
- > もう少し上達してから再度フィッティング診断してもらい
- > その際の推薦クラブを購入したいと考えております。
- >
- > この考え方は間違いでしょうか？

ご質問いただきまして、どうもありがとうございます。
もう、結論から申し上げてしまいますと。。。

順番が、違う…

順番が違うとは、どういうことかということ

「スイングが安定してきたら、クラブを買い求める」

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

のではなく、自分たちのフィッティングは

「スイングを安定させるために、クラブをフィッティングする」

のです。

これはもしかしたら
世の中の他の多くのフィッティングとは
考え方が真逆なのかもしれませんが。。。

ですが少なくとも、ゴルフパフォーマンスでは
そのような順番でゴルフの上達を考えていますし、

レッスンをご受講いただく際にも、基本的に
「フィッティング診断」を付けさせていただいてるわけです。

ですが、このようなことを言うと、

**「いやあ、腕前がまだまだの自分が
オーダークラブだなんて、恐れ多い。。。」**

**「周りの先輩や仲間に
『お前にオーダークラブなんて、10年早い』
とか言われてしまいそうです。。。」**

そんなふうにおっしゃる方もいるのですが、
自分に言わせれば。。。

・
・
・
・
・

(あ、たぶんちょっと厳しめのことを

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

言いますが。。準備、よろしいでしょうか?)

・
・
・
・
・

だから、スイングが固まらないんです…

繰り返しますが、順番が違います。

もうこれは、

「卵が先か、ニワトリが先か」みたいな話ですが
自分たちのフィッティングは

「スイングが安定するために、クラブを選んでいる」

「今のあなたに、合わせているわけではない」

誤解を恐れずに言えば、そういう方針なのです。

「そんな高慢な態度で。。

いったいお客様のことをどう考えているんだ!？」

「それって顧客軽視なんじゃないですか？」

そうおっしゃる方もいるかもしれませんが、
自分たちの立場から言わせていただければ。。。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

お客様の要望に迎合して、
上達に貢献しないゴルフクラブをご提案して
お金をいただくことが、顧客重視なのか。。。？

極端な話に聞こえるかもしれませんが、
逆に自分は、そう問いたいのです。

もちろん、ゼロの努力ではありません

もちろん、そのフィッティングで選んだクラブは
最初は使いこなすことに困難を感じるかもしれません。

ゴルフパフォーマンスで行っている
「コースティーチング」などで
フィッティングしたクラブでレッスンを受けている方には

「スタジオでのスイングに近づいてきてますね。
スコアに反映されるのはもう少しですよ！」

というような言葉を、レッスンプロから
お声がけさせていただくことも多いですし、

実際、使いこなせる頃にはスイングもよくなり
自然とベストスコアも更新できてしまうのです。


ということで、世間のフィッティングとは順場が逆なぶん、
なかなかご理解いただくのが難しいのですが。。。。

こうして情報発信をすることで
一人でも多くの方にご理解いただけるなら
これほどうれしいことは、ありません。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

 From: 森崎 崇
埼玉の自宅より...



ゴルフも苦手なことからは逃げましょう

こんにちは森崎です。

大変お恥ずかしい話なのですが、
僕は苦手なものが多いです。

それは食べ物にしる、場所にしろ、
ジャンルは様々ですが恐らく
人並み以上に多いと思います。

昔に比べて克服出来たものはありますが、
もうアラフォーと呼ばれる歳まできたので、
これから大きくは変わらないと思います。

あなたも苦手なことはありませんか？

今日はそれをゴルフに置き換えて
考えてみていただきたいのです。

というのも...

難しいことにチャレンジし過ぎてませんか？

私の昔のメルマガを読み返してみると

- ・クラブは14本も要らない
- ・ドライバー苦手なら迷わず FW を使う
- ・とことん刻むことも必要

などなど、こうやって並べると
つまらないと思われても仕方ないことを
言ってますね笑

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

ただ、1つ言い訳をさせてもらうなら
決して私はネガティブな感情で
こういったことを言っているわけではありません。

むしろ、ポジティブな
気持ちで書いています。

というのも、ゴルフを
自ら難しくしてしまう方って
とても多いです。

難しいライにボールがあるのに
難しいクラブを握ったり、

転がしても十分寄せられる
アプローチをすごく浮かした
ロブショットで打ったり、、、

結局、同じ結果にたどり着く
ルートならば、なるべく簡単な方を
選んだ方が良いです。

スコアを減らしたいのか？

ゴルフを楽しみたいのか？

これは似ているようで
少し異なります。

飛距離が全てのゴルファーに
とっては、スコアは二の次でしょう。

スコアが全てのゴルファーに
とっては、飛距離は二の次でしょう。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

スコアが減る＝ゴルフが楽しい

必ずしもこうはならないのが
ゴルフの不思議なところですよ。

なので、もしあなたが

・スコアを減らすことが
楽しみであり、喜びだ

→難しいことをしなくても、
必要最低限のことだけで
100は切れるし90も切れます。

もし、私達の話聞いてみても
良いと思ってもらえるなら、
オススメの方法があります。

・スコアを減らすことが
楽しみであり、喜びだが、
自分のやり方を貫きたい

→時間が掛かるか掛からないかは
自分次第になりますが、私達のメルマガを
是非参考にいただければと思います。

お役に立てる内容をお伝えできるように
もっとがんばります。

・スコアを減らすことが
楽しみではなく、他に
喜びを見出している。

→ゴルフに関わる話であれば、
お答え出来ると思うので、

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

是非リクエストしてください。

私感を言わせてもらえば、
こんな感じです。

まとめ

よくよく考えてみれば、
野球も7割ダメでも3割打てれば
評価されますし、

ゴルフも殆どはミスショットです。

ミスをするのがスポーツは
ある程度前提になってきますので、
どれだけ自分自身で難易度を下げれるか。

こういったことをまた
お話できればと思います。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン



From: ガッツパー水柿
練馬の自宅より、、、



あなたはどれ? 「5つのレベル別練習法」

こんにちは。ガッツパー水柿です。

世間はゴールデンウィークですね。

僕はもいつもと変わらず、
神田店でレッスンをしています。^^

生徒さん達からは、

「ゴルフに行ってきた
ベストスコアが更新できました!」

「昨日は調子が悪くて、
もっと練習に励みます。」

という声まで様々ありますが、
後者の結果が出ていない方必見です。^^

今日は、あなたに

「あなたはどれ? 「5つのレベル別練習法」

というテーマでお話をしたいと思います。

実はゴルフがうまくならない最大の原因は、
この「レベルに合った練習」ができていないことにあります。

これを知らないがために、
「実は今、やるべきじゃない練習」や、
「本当は重要じゃないこと」
に時間と労力をかけてしまっています。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

今やるべきことは

1. 自分の今のステージに合った練習を行い、実践していくこと
2. 各ステージに合ったスイングを知り、日々その修正を加えていくこと

このシンプルなステップを繰り返し、
改善していくことなんです。

ゴルフは1ラウンドの平均スコアによって
「その人のおよそのレベル」が分かります。

具体的に、アマチュアゴルファーを
スコア別で各レベルに振り分けると、
5つの段階（ステージ）に分かれます。

ステージ①スコア ⇒ 120 以上 （ハンディ 48 以上）
ステージ②スコア ⇒ 120 ～ 100 （ハンディ 48 ～ 28）
ステージ③スコア ⇒ 100 ～ 90 （ハンディ 28 ～ 18）
ステージ④スコア ⇒ 90 ～ 80 （ハンディ 18 ～ 8）
ステージ⑤スコア ⇒ 80 以下 （ハンディ 8 ～ 1）

ざっくりと分けてこの5段階のレベルがあります。
これを5ステージ理論とも呼んでいます。

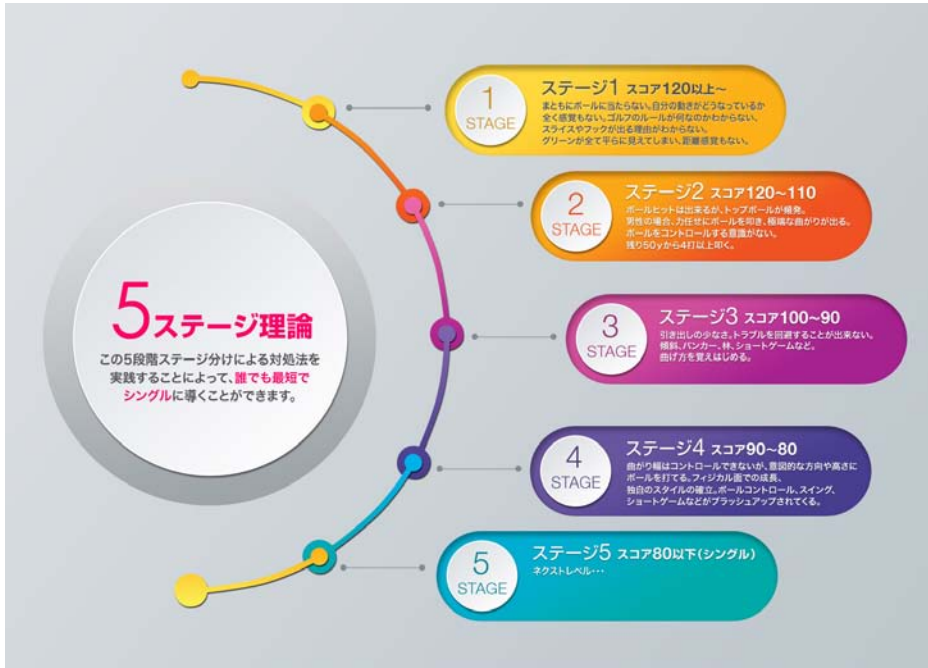
ハンディキャップも記載していますが、
お持ちでない方も多いと思いますので、

今回はわかりやすくスコアを例に
説明をしていきたいと思ひます。

2018

Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン



さて、ここであなたに質問です！

あなたは、今のレベルに合わせた効果的な練習をされていますか！？

どうでしょうか？

効果的な練習ってなに？

と思われたかもしれませんが、

それは、、、

レベルに合っていない練習は、
あまり意味がないということです。

今の自分のレベルに合った

「やるべきこと」 + 「次のレベルの練習」 = 上達

という方程式があるんですね。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

この組み合わせで練習を行うことで、
効果的な練習となり、上達への近道となります。

今回は、どのレベルのゴルファーが
何に重点をおいて練習するのが最も効果的なのか
5段階のレベルに分けてお話しをしていきます。

ステージ①スコア ⇒ 120 以上の方

- ・まともにボールヒット出来ない。
- ・自分の動きがどうなっているか全く感覚もない。
- ・ゴルフのルールもまだちゃんと理解できていない。
- ・スライスやフックが出る理由がわからない。
- ・グリーンが全て平らに見えてしまい、距離感もない。

ステージ①でとにかく練習しなければいけないのは
「フェースにボールがちゃんと当たり」、
飛距離はとにかく「そこそこ真っ直ぐ飛ばす」ことです。

ドライバーでも、アイアンでも、とにかく打ったボールが
ちゃんと前に飛ばないことには進みません。

ここでは、ビジネスゾーンの小さなスイング
(時計の針に例えると4時～8時の振り幅)
の練習が効果的になります。

ステージ②スコア ⇒ 120～110の方

- ・ボールヒットは出来るようになりますが、トップやダフリが頻発します。
- ・男性の場合、力任せにボールを叩き、極端な曲がり始める。
- ・ボールをコントロールする意識がまだない。
- ・ショートゲームでは、残り50yから4打以上叩きます。

このレベルではフルスイングはまだ必要ありません。
ハーフスイングでも、今どきのドライバーなら
しっかりミートが出来れば200y程度は飛ぶので心配ありません。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

とにかく「フェースの芯でボールを捕らえる」
ことにだけに集中して練習してみましょう。

ここでは、ビジネスゾーンの腰から腰の
スイング練習が効果的になります。

ドライバー、アイアン、アプローチ、パターの各クラブで
芯で捉えられるようになれば、100切りはそう難しくはありません。

ステージ③スコア ⇒ 100 ~ 90 の方

- ・ショットの引き出しがまだ少ない。
- ・トラブルを回避することが出来ない。
(傾斜、バンカー、林、ショートゲームなど)
- ・曲げ方を覚えはじめます。

ここまでのレベルになると、
それぞれのショットはほぼ問題なく打てるようになっていますが、

突然ドライバーで引っ掛けてチーピンのOBや、
セカンドでグリーンを大オーバー・・・なんてことも。

つまり、
「ショットの安定感」と「各番手で最大飛距離コントロール」が
ボトルネックになってきます。

ですので、ドライバーでは「安定感を出す」練習に特化。
アイアンは「自分の最大飛距離をいつでも打てる練習」に
重点を置いて練習していきましょう。

ここでは、ビジネスゾーンの肩から肩の
スイング練習が効果的になります。

結果的に、ショットの安定感を出し、
最大飛距離を把握し“距離の基準”を掴むことが、

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

スコアアップの最大の要因となります。

ステージ④スコア ⇒ 90 ~ 80 の方

- ・ 曲がり幅はコントロールできないが、意図的な方向や高さをコントロールしてボールを打てる。
- ・ フィジカル面での成長、独自のスタイルが確立されてくる。
- ・ ボールコントロール、スイングスキル、ショートゲームなどが洗練されてくる。

このレベルになってもパーオン率は3~4割ではないでしょうか？
つまり、いかに3打目をワンパット圏内に寄せられるか？
というのが、重要になってきます。

どのショットにも言えることではありますが、
アプローチで特に大事なのは、
どんな傾斜やライであっても確実に
クラブフェースの芯でボールを捕らえること。

ここでは、ビジネスゾーンの腰から腰の振り幅から
肩から肩のスイング精度を更に上げていく練習が効果的になります。

ステージ⑤スコア ⇒ 80 以下の方

ネクストレベル・・・

最後に、どのレベルにも関係なく上達出来るのがパター。

キャディバッグの中には通常14本のクラブが入っていますが、
1ラウンド中に使わないクラブもあると思います。

しかし、パターは初心者から上級者まで、
毎ホール（チップインは除く）必ず使うクラブです。

パターの練習で大事なものは、
「芯でボールを捕らえること！」

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

目標に向けてフェースの芯で捕らえ、
転がしてあげるイメージでボールを打つことが大事です。

さて、今回ご紹介した、
レベル別練習法はいかがだったでしょうか？

あなたも自分のレベルに合った効果的な練習法で、
確実にスコアアップを達成してみてくださいね。

ぜひ、あなたのレベルがどのレベルなのか？
参考にコメントをいただけたら嬉しいです。^^

それでは、またメールします。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン



From: 志賀康平
千葉の自宅より...



[証拠] わずか 10 分で飛距離が 30 ヤード 伸びました

こんばんは！
志賀康平です。

今日は

「[証拠] 10 分で飛距離が 30y 伸びました」

についてお話ししたいと思います！

まず、飛距離アップの大前提について
お話ししたいのですが、じつは飛ばないと
悩むゴルファーの大半が飛びます。

実際には、飛ばないというよりは

スライスやインパクトの当たり負けに
よって飛距離を「ロス」している

というケースが圧倒的に多いです。

なので、飛距離を伸ばすというと

「やれることはやり尽くして
実際飛ぶが更に上を目指したい」

という時に使う言葉のイメージがあります。

では、多くのゴルファーがどんなことで
飛距離をロスしているかというと...

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

RPM ってご存知ですか？

RPM とは1分間に
どれだけ回転するかを表した単位です。

ゴルフには飛球三原則というものがありまして、

初速
打ち出し角
バックスピン

これらは全て、理想値が存在します。

今回はバックスピンについてお話しますが、
大体スピンの理想値は

2200 ~ 2500 回転が理想とされています。
(スライサーは大抵、スピン量が 3000rpm 以上です。)

他にも、スピン量が多かったり少なかったりすると
図のようなことになります。



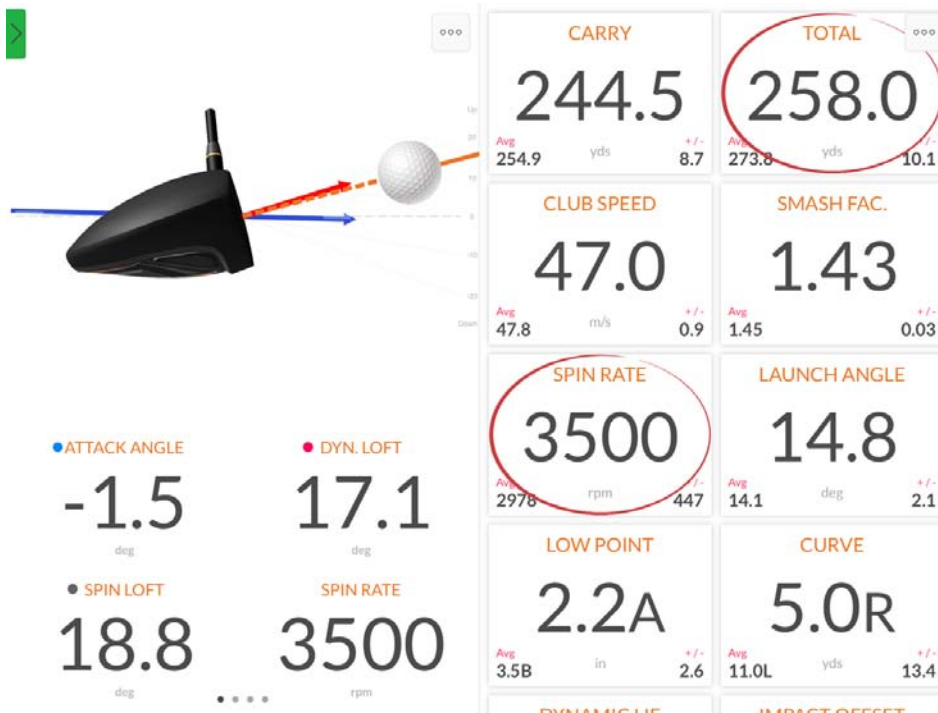
なので、多くても少なくても良いわけではなく、
あくまでも理想値に収めることが求められます。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

次にこちらをご覧ください。



これは私と同じく、
ゴルフパフォーマンス千葉店でレッスンをする
佐伯プロのドライバーの数値です。

さすがトラックマンと言うべきか、
全て数値化して現実を見せてくれます…
IMG_1642

恐ろしい…

で、赤い丸をつけた部分に着目してほしいのですが、
スピンの量が理想値からけっこう離れていますよね。

ヘッドスピードが速いとスピンの量が
増えやすくなることを考慮しても、少し多いです。

そこで、これではマズイのでスピンの量を減らす

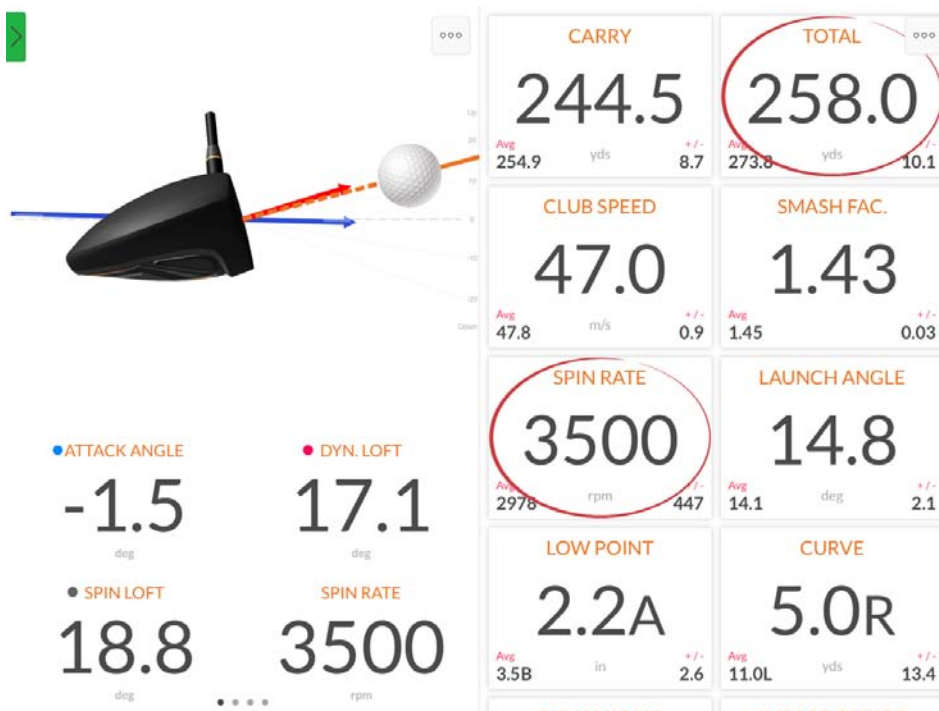


2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

「とっておきの練習」をすると、...



こういう結果を得ることが出来ます。

IMG_1645

スピンの量が 1000rpm 近く減ったことで理想値に収まり、飛距離が 30 ヤードも伸びました。

ちなみに、最初のデータを取ってからここに至るまで 10 分足らず。

これには佐伯プロも思わず笑ってました。



プロだから 10 分で修正出来たんじゃないの？

もしかすると、こう思われた方もいるかもしれません。

(疑ってすいません ^^;)

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

もちろん、佐伯プロそのものの
実力というのも、すぐに結果が出た
要因ではあります。

ただ、これは真実なので
ハッキリ言いますが、会員様でも
同じような結果を出しています。

10分…は難しいとしても、30分あれば
飛距離を伸ばすことは至って簡単です。

正しい方向に向かって、
適切なトレーニングを積むことで
問題はあっという間に解決することが出来ます。

まとめ

今日はスピン量の改善で
飛距離が目に見えて変わる実例を
ご紹介致しました。

実際、スピン量の多い少ないは
飛距離ロスに大きく影響します。

そのためにもご自身のティーショットは
どれくらいのスピン量なのか。

それを調べ、適正値に収めるだけで
あなたの飛距離も格段に変わりますよ！

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン



 From: 江連忠
神戸の自宅より...

あなたはどれぐらい? 9番アイアンの飛距離

こんにちは、プロゴルファーの江連忠です。

さて、今日あなたにお話したいのは、

「あなたはどれぐらい? 9番アイアンの飛距離」

です。

たとえば、パー4のホール。。。

セカンドでグリーンを狙うのにショートアイアン、
9番アイアンあたりを使うことも多いのではないのでしょうか?

ということで、まずあなたに
こんな質問をさせてください。

ショートアイアンの目的は?

「そもそも、ショートアイアンを使う目的は
何だと思えますか？」

- ・
- ・
- ・
- ・
- ・
- ・

さあ、この質問に、あなたは自信を持って
答えることができるでしょうか?

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

こんなことを言うと、
ちょっと身構えてしまうかもしれませんが、
なんら難しいことはありません。

ショートアイアンの目的とは。。。。

「球を目標に運ぶこと」

- ・プロであればピンを狙う
- ・アマチュアなら、確実にグリーンを狙う

これが、ショートアイアンの目的ですよ。

なんですが。。。。。

多くの方のゴルフを拝見していると
そのことは頭ではわかっているものの、
体では分かっていないように見受けられることが多いのです。

どういうことかという。。。

たとえば、もしあなたが野球のボールを渡されて

「そのボールをできるだけ遠くに投げて下さい」

と言われたら、どうしますか？

おそらく、そのボールを思いっきり投げますよね。

ですが、再度同じボールを渡されて

「10メートル先のカゴにそのボールを入れて下さい」

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

と言われたら。。。。

きっと、そのボールを思いっきり投げないと思うのです。

それは一体、なぜでしょうか？

ショートアイアンをコントロールするには？

これも答えとしてはシンプルで

「思いっきり投げたら、コントロールが付かないから」

そしてそれは、ゴルフでも同じです。

たとえばドライバーは「距離を稼ぐクラブ」です。

ですからある程度はフルスウィングしても構いません。

ですがウェッジやショートアイアンは

「球を目標に運ぶこと」を目的としたクラブなわけです。

つまり、力をコントロールしなければならないのです。

さて、前置きが長くなりました。

一番最初の質問に戻しましょう。

「あなたの9番アイアンの飛距離は、どれくらいですか？」

もし、あなたが9番アイアンの飛距離が

「120～130ヤード」くらいだと言うのなら。。。

「飛ばしすぎ」 いや、もとい

「飛ばそうとしすぎ」 ている可能性があります。

そしておそらく。。。その9番アイアンで

グリーンを何度も外してしまうのではないのでしょうか？

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

9番アイアンの飛距離の目安とは？

「じゃあ、どのぐらいで打てばいいの？」

あなたはそんなふうに思ったかもしれません。

昔は、9番アイアンの飛距離は

「ドライバーの半分」というのが目安でした。

ですが今はドライバーの性能は上がっていますので

「(ドライバーの飛距離 ÷ 2) - 5ヤード」

といったところでしょうか？

ですのでもし、あなたのドライバーの飛距離が
230ヤードぐらいだったとしたら。。。

「(230ヤード ÷ 2) - 5ヤード = 110ヤード」

が適正な飛距離ということになります。

「9番で120～130ヤードは飛ばしすぎの可能性ある」
と、先ほど私が言っていた理由がこれです。

アマチュアの方の中には、
自分のショートアイアンが飛ぶことを誇りに思っている方も
少なくありません。

ですが、ここまでお話をできてわかるように
ショートアイアンでいくら飛ばしても、
何の意味もないのです。

それよりも、アマチュアの方であれば

「ミス率」を「10%以内」に抑えて下さい。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

ここで言うところの「ミス率」とは

**「狙った距離に対して、
実際に打って残った距離の割合」**

たとえば、狙った距離が9番の110ヤードなのであれば
「ミス率10%=プラスマイナス11ヤード」です。

それ以内に収まっていれば合格。
そうでなければ、ショートアイアンでの練習を重ねましょう。

このミス率を10%以内に抑えられるようになると、
あなたのスコアは間違いなく、今より良くなるはずですよ。

真剣であることが、唯一のゴルフの楽しみ方。

ゴルフは人生を豊かにする素晴らしい方法。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン



From: 大森睦弘
岐阜の自宅より、、、



心の乱れがボールの乱れ

こんにちは、大森睦弘です。

さて、今回は

「心の乱れがボールの乱れ」

というお話をさせていただきます。

心が揺らげば、打ち出すボールも歪みます。

そんな心とボールが直結したゴルフが、私は大好きです。

良いショットを打てるための、心のコントロールについて
今回はじっくり見てみましょう。

ゴルフは修行？

ゴルフを私はまさに、
修行と考えていたときがあります。

大声援の中、乗り越えられないような困難に立ち向かう
特別な精神状態で飛躍的な能力を発揮することも素晴らしいことです。

しかし、ゴルフのように、静粛の中で自らの心と葛藤して、
極限の集中に入る瞬間何とも言えない心地良い境地に達します。

予想をはるかに超えた信じられないトラブルに遭遇して、
冷静な判断で難所を切り抜けることも
ゴルフの醍醐味のひとつではないでしょうか。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

自分では信じられないようなすばらしいボールが飛び出すこともあります。

入る確率が限りなくゼロの、長いパッティングでホールインすることもあります。

ホールインワンや、セカンドイーグルなんて、まさに降って湧いたようなスーパープレーに我が身を疑うこともあります。

そして、トラブルはもちろんとんでもなく素晴らしいプレーでも、その後は心が乱れ打ち出されるボールも揺れ動きます。

思いもよらぬバーディの後はガタガタ、なんてこともあります。

ひとりのホールインワンの後、同じ組の全員がその後ボロボロだったなんて話もあります。

これらは結果に対する反応ですが、100切り目前とか勝負がかかった一段では、打つ前から心が乱れます。

セットアップ入る前に、さまざまな雑念が湧いてきます。

さらにバックスイングしている最中に、余計な考えが浮かんでしまうこともあります。

これらの心を乱されることから少しでも悪影響を減らす手段は次の3つです。

- ・何も考えず、勝手に体が動くことに任せる
- ・ターゲットを狙う
- ・いつもと同じセットアップルーティンを行う

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

さらには、深呼吸をすとか手をパーにすることも、
乱れた心を鎮める頓服るなます。

何も考えず、勝手に体が動くことに任せる

何も考えない無の境地に入れるなら、
それに越したことはありません。

しかし、それができないから悩ましいのです。

ラウンド中はスコアの合計を計算しないようにしましょう。

大体はわかってしまいそうですが、
淡々とひとホールづつ記録するに留めます。

トラブルやスーパープレーの直後は、
深呼吸や手をパーにします。

深呼吸は OB とかなら打ち直しのボールを
左ポケットなどから取り出すときに、口から息を吐き切れれば良いです。

後は苦しいので勝手に大きく息を吸い込んでくれて、
深い深呼吸一回分になります。

これならスロープレーにもならず、
誰にも悟られないままで居られます。

これならスロープレーにもならず、
誰にも悟られないままで居られます。

また、手の平を大きく開いてパーにすると、
手の抹消血管が拡張することでリラックスできます。

人前で緊張するなら、手の平に「人」の文字を
10回書いて飲み込めば大丈夫などと言われます。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

深呼吸も手の平パーも、
緊張して体が反応する反対のことを行うことで、
緊張を強制解除します。

ま、緊張反応を完全に消し去ることはできませんが、
少しでも緩和できればその分心の乱れも治めることができます。

ターゲットを狙う

何も考えないで乱れた心を鎮める、
そもそも心を乱さないために、
普段から行うと良いことがあります。

そのひとつが、ターゲットを狙うことです。

ターゲットを狙うなんて、当たり前でしょと
思われることでしょうけれど、
案外狙えていないのが現実です。

ボールの後ろからターゲットを確認したら、
とにかくボールをあそこに運ぼうとだけ考えます。

色々なことを考えてしまうぐらいなら、
たったひとつのことに的を絞って
そこに意識を集めればそのほうがましです。

いつもと同じセットアップルーティン

セットアップに入る手順を一定にする、
いつもと同じセットアップルーティンを行えば、
心はいつもと同じにできます。

そして、セットアップルーティンの決まったタイミングで、
集中に入って、ターゲットを狙うこともできます。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

そのためにも、自分なりのセットアップルーティンを作っておきましょう。

セットアップルーティンは状況に合わせて、複数種類あっても良いです。

私もちょっとしたバリエーションを含めると5種類ぐらい用意しています。

乱れる心との葛藤を楽しみながら、ゴルフの醍醐味にどっぷり浸かってゴルフライフを満喫しましょう。

スイング崩壊は手から

スイングが崩壊するのは手がキッカケとなります。

手でクラブを動かそうとすると大きく乱れます。

脚から動けば、手の悪い影響を抑えることができます。

その理由は、リズムにあります。

ヘッドから足元までは、サンド・ウエッジでも3mぐらいはあります。

案外、長いですね。

しかし、ゴルフでの前傾姿勢では、その長さを感じにくいものです。

長い物の端から動き始めると、全体がしなってしなり戻りの動きになります。

そして、しなってしなり戻り動きでは、リズムがゆったりになります。

クラブに近いところから動くほど、

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

しなりにくいためにリズムは速くなります。

さらに手は自由度が大きいため、それが逆に仇となります。

ゴルフで前傾した姿勢では、脚の可動域はそれほど大きくありません。

手では色々なところに簡単にクラブを運べますが、
脚ではそれほどとんでもないポジションにクラブを動かさせません。

心は脳にあるの？

心は何の働きによるものでしょうか。

大昔は心臓などと言えたこともあります。

好きな人の前に出ると、
心臓がドキドキしてくるからでしょうか。

しかし、心臓が高鳴り始めるのは、
アドレナリンが放出されるからです。

そして、アドレナリンは脳の中の扁桃体という、
人類よりも以前からの脳に備わっていたところが
端を発しています。

扁桃体はストレスに反応しますが、
ストレスは悪い状況だけではなく良い環境変化でも興奮します。

そして、扁桃体はストレスに対応するための
さまざまなホルモンや神経伝達物質の放出を促します。

最近では心臓は心としての働きは言われなくなりました。

しかし、心臓移植された人が、
ドナーが持っていた記憶を思い出したなどと言う

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

オカルトのような話も聞かれますが、信憑性はありません。

ところが、食べたいものは腸内細菌の指令で
決められているとする、研究結果が発表されています。

脳は心をサポートしているだけで、
心そのものとは言い難いのではないのでしょうか。

ワクワクすることが私たちの意志だとするなら、
そのワクワク感はいったいどこから来ているのでしょうか。

心がどこに存在していてどこから来ているのかは分からないとしても、
心を乱すことへの対処方法はしっかり頭に入れて置きたいものです。

2018

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、、、



逆しなりで飛ばす

こんにちは、
服部コースケです。

帯状疱疹にかかってしまって
現在、療養をしています。

お陰様で随分と良くなってきました。

寒暖の差が激しい日が多いので
あなたも体調にはくれぐれもお気をつけください。

さて今日は
以前のメルマガでも紹介した
「逆しなり」で飛ばす方法についてお話します。

私の好きな「釣り」に絡めて
「逆しなり」の解説しました。

覚えていますか？

逆しなりとは、このような現象です。



2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

シャフトが目標方向にシななって加速した状態でインパクトを迎えています。

インパクトでこのしなりをどれだけ使えるか？
であなたの飛距離は大きく変わっていきます。

レッスンをしていても
この逆しなりを上手く使えていない
ゴルファーが非常に多いです。

逆しなりが出来ていないと
シャフトが減速した状態で
ヘッドスピードが上がらなかったりして飛距離の低下につながります。

いわゆるヘッドの走りともいいます。

逆しなりをつくるためには
手元を”減速”したインパクトが必要ですが、

この減速という考え方は
ピンと来ない方も多いかもしれませんね。

逆に言うと

手元の動きが止まらない
ヘッドが手元を追い越さないスイングは
しなりが使えていない動き
ということになるのです。

逆しなりを活かすチェックポイント

あなたのスイングが
逆しなりが出来ているかどうか
確認するためには
いくつかのチェックポイントがあります。

2018

ゴルフライブ Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

■チェックポイント1

インパクト時に
肩が開くか、開かないかを
チェックしてみてください。

肩をインパクト時に開かなければ
ヘッドが勝手に走ってくれます。

肩が開くということはこのように上半身、肩のラインが
目標方向を向いてしまうことです。



■チェックポイント2

インパクトで頭が突っ込んでしまう方も確認してみてください。

頭の突っ込みは
目標方向に向かって頭がインパクトで動いてしまう事を言います。

鼻筋がボールセンターまたは、
目標方向より手前でキープを意識してみてください。

■チェックポイント3

手元の位置のブレーキを意識します。

ブレーキは「かける」というよりは
ブレーキが「かかる」といった感じです。

とは言っても

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

インパクト時に左手を止めるのは
不可能です。

しかし左手を減速させるための
ポイントがあります。

- インパクト時に顔をボールより右に向ける
- インパクトで体、クラブを止めてスイングする練習
- クローズスタンスで右かかとを上げないでスイングする練習

以上を行ってみてください。

基本的には
肩が開かなくなれば 左手が減速できます。

これらの動きを使って
逆しなりでボールを飛ばしましょう。

逆しなりになっているかどうか判断に迷ったら

練習をするときなど
チェックポイントを
気にかけてほしいのですが

なかなか
「逆しなり」が使えているのかどうか
自分では判断がつきにくいかもしれません。

そんな時には
以下の方法を試してみてください。

まずは
あなたのシャフトです。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

意外と、シャフトが硬いものを
使いすぎてしまっている。

そういった人は
逆に、しなりが使えていないです。

ボールが捕まらない
初速が出ない

ということもあるので、
シャフトのチョイスも
逆しなりにおいて重要になります。

ちょっと柔らかいシャフトを使ってみると
「それ」が分かる人が多いです。

試してみてください。

次に
高速カメラで撮影するのも
判断材料の1つになります。

これは見た目に
逆しなりを判断できるので
撮影機器を持っているのなら
ぜひ試してみてください。

イベントなどで
撮影してくれることもあるので
利用するのも良いですね。

そして最後に
自分の打ったボールの行方

もしスライスが出るのなら

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

逆しなりができていない可能性が高いです。

これらのことを
上手く取り入れて
「逆しなり」を活用して
飛距離アップに挑戦してください

この「逆しなり」
好評でしたら
また具体的に逆しなりを使った
飛距離アップ法について触れていきたいと思います。

ぜひコメントなどで
不明点などがあったら教えて下さい。

もちろん私への
熱いメッセージも
お待ちしております(笑)

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン



From: ツアープロ梶川武志
愛知の自宅より...



いつかはエージシュート…と思うあなたへ

皆さん、こんにちは。
ツアープロ梶川武志です！

さて、今日は

「いつかはエージシュート…と思うあなたへ」

について、お話をしてみたいと思います。

これをお読みのあなたも
よくご存知とは思いますが。。

「エージシュート」とは、
年齢よりもいいスコアでラウンドする事です。

「いつかはエージシュートを！」

そう思っているあなたに、今日は必見のお話をしましょう。

喜寿のお祝いで

先日、僕がお世話になっている
スポンサーさんの喜寿お祝いコンペに参加しました。

ご存知の通り、喜寿は 77 歳。

ゴルフに真剣に取り組んでいる

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

70代ゴルファーには、本当に頭が下がります。

健康にゴルフを出来る身体と
目標に向けて頑張る気力。。

本当に素晴らしいと思います。

70歳代でエージシュートするのは
一般のアマチュアの方にとっては
けっこう難しいことかもしれません。(^^;)

ですがゴルフライブのレッスン会には
70代の方もたくさんいらっしゃってくれます。

ですが70代前半の方から

「エージシュートをしたい」

という言葉はあまり聞こえてきません。
（「いつかは。。。」と心に秘めているのかしれませんが）

いつからそう思うようになるのか？

何歳くらいからエージシュートへの意識が
芽生えるのか定かではありません。

ですが、78歳、79歳の方は
「エージシュートしたい！」
とハッキリ、目標をおっしゃってくれます。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

79歳でレッスン会に来てくれる方もいますが、
きつい練習も黙々と精力的にこなしてくれます。

(僕のレッスン会は
レベルアップを図ってもらうことをメインに考えていますので、
体力的にきつい練習もあつたりします。)

エージシュートの素晴らしい所は

- ・年齢を重ねるにつれ可能性が増えてくること。
(もちろん体力的には厳しくなりますが、
79歳よりは82歳の方が出やすいです)
- ・年齢を重ねてから新たな目標が出来ること。

若いうちはベストスコア更新や
平均スコアアップなどを目指すでしょうが、
年齢とともにスコアは出にくくなってきますね。

平均スコアも下がり、ベストスコア更新も
難しくなってきたころに

「エージシュート」

という新たなハッキリとした目標が
出来ることになるようです。

生き生きとした人生を過ごすために

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

仕事をリタイヤして、その後ゴルフを
一生懸命楽しんでいる方は多くいらっしゃいます。

そういう方の中で目標がはっきりしている方は
とても生き生きしています。

先日、僕の生徒さんが
某ゴルフクラブのシニア選手権で優勝しました。

目標がはっきりしているので
普段の練習での気持ちの入り方が、違います。

レッスンから何かを吸収しようとする意欲は
以前から強く感じていました。

ゴルフ以外でもそうですが、
はっきりとした目標のある人は
仕事、年齢、趣味を問わず生き生きとしていますね。

現在 60 代のあなたも、
十年後にはエージシュートを目指しているかもしれません。

エージシュートを達成するには
以下の 3 つが大切だと僕は考えています。

1. 健康である事
2. ゴルフに熱心である事
3. 年齢以下のスコアで回れるほど上級者である事

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

難しいですね！

1番だけでも大変なことです。

ですが、いつも僕が言っているように
ゴルフの上達は小さな一歩からです。

60代からコツコツ努力を続けることで、いつの日か
エージシュートを目指しているかもしれませんね。(^-)- ☆

もう一度言います。

ゴルフの上達は小さな一歩から

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン



From : 古賀公治
尼崎テクノランドより...



27歳女性が亡くなる前に残したメッセージ…

こんにちは、ティーチングプロの古賀公治です。

今日はあなたに、

「27歳女性が亡くなる前に残したメッセージ…」

について、お話ししたいと思います。

この話は、オーストラリアで多くの人が
シェアしている話だそうです。

なので、あなたももしかしたらすでにご存知かもしれませんが。。。

ですがこの話を知って「そうなんだよね！」と感じましたし、
ゴルフにも関係がある話だと私は思ったので、
今回、あなたにシェアさせていただきます。

今月、1月3日（水）の早朝…

27歳のオーストラリア人女性が
ガンで亡くなりました。

名前はホーリー・ブッチャー（Holly Butcher）さんという方で
珍しい型のがんと闘っていたのだそうです。

ですがその翌日、彼女のSNS（Facebook）に
メッセージが投稿されました。

タイトルは

「私からのちょっとしたアドバイス」

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

彼女が亡くなる前に残した手紙を
ご遺族の方が Facebook に公開し、
今でも多くの方によってシェアされているようです。

ホーリーから、人生のちょっとしたアドバイス

26歳で死を意識し、覚悟を決めるなんてちょっと考えられませんよね。
それは触れずにいたいと思うような話題です。

過ぎ行く平穏な日々がこれからも永遠に続いていくと思うでしょう。
しかし、思いもよらぬことは起こるものです。

私だって、いつか、しわだらけの白髪のおばあちゃんになり、
子供達に囲まれた幸せな暮らしをするだろうと夢見ていました。

その夢は今や想像しただけでも胸が痛みます。

人生は本当に儂くて尊い、そして移ろいやすい物なのです。
毎日は当たり前ではなく、与えられた1日なのだと思います。

27歳になった私は、ますます死にたくないと思っています。

大好きな人達と過ごすこの暮らしが大好きです。
でも、私にはどうすることもできない。

私は「遺言」をちゃんと書き始めていないから、死が怖いのかも知れない。

誰も人生の終わりは死であるという、避けて通れない事実を
ちゃんと理解していないんだと思います。

私があえて話題にする時以外は「タブー」なこととして
誰もその話題に触れようとはしませんでした。

そんな中、気持ちに折り合いをつけるのは、ちょっと難しいことでした。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

だからこそ、皆さんに言いたいのは、取るに足らないような、
どうでもよい無用の心配やストレスを抱えず、
それよりもぜひとも価値ある時間を過ごして欲しいということです。

結局どのみち、人はいつか死ぬわけですから。

ここからは、この数か月私が人生について深く考えてきたことを
書き記していこうと思います。
ほとんどは夜中にポツと脳裏に浮かんできたことですが。

(これはここ最近、急に思うようになったのですが)
どうでも良いことに文句を言う時、もっと深刻な問題に直面している人のことを
考えてみてはどうでしょうか。

そういう風に考えたら、自分の問題など
取るに足らない話だと思いなおすでしょうし、乗り越えられるでしょう。

煩わしいなと思うことはあるでしょうが、
それをひきずって他の人に悪影響を及ぼすのはいただけません。

そんな時は外に出て、新鮮な空気を胸いっぱい吸い込み、
大きく深呼吸すると良いでしょう。

そうすれば、空の青さや木々の新緑の美しさに気づくでしょう。
そして、呼吸ができる喜びを感じるはずです。
つまりそれは、生きている、ということ。

ある時は渋滞に巻き込まれたとか、
赤ちゃんの夜泣きが一晩中続いたから寝不足とか、
美容室に行ったら髪を短く切られすぎたとか、
言い出せば色々あるかもしれません。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

爪が欠けたとか、靴がきついとか、
脂肪がつきすぎて二の腕とお腹がブヨブヨしてるとか。

でもね、そんなこと、どうでもよいことなんです。
死ぬ間際にこんなことを考えるなんて、絶対ありませんからね。

人生を考えた時、文字通りどうでも良いことなんです。

私は痩せていく自分の身体を、どうすることもできないままだ眺めています。

ただ来年の誕生日が迎えられたらとか、
クリスマスをもう一度家族と一緒に祝いしたいとか、
たった一日でも長く彼やかわいい犬と過ごしたいとか、
今の願いは、それだけです。

仕事が大変、スポーツの特訓がきつい、そんな風に文句を言う人がいます。
でもそれは、あなたの身体が耐えられるに値するということです。

仕事もスポーツも身体が言うことを聞かなくなる日がくるなんて、
なかなか気づかないものですからね。

私は常に健康的な生活を心がけてきました。
健康で満足に動かせる身体を大事にしたいものです。

たとえ理想的な体型でなくとも良いではありませんか。
身体のために、十分な運動と新鮮な食事を取ることに。
しかし食べ過ぎにはご注意ください。

心の健康は、身体の健康より大事かもしれません。
精神面の充実にも気を配ってください。

ソーシャルメディアに流れてくる

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

「完璧な毎日」を送っている人たちの情報なんて
どうでもよくなっていくかもしれません。

気分を萎えさせるような情報を上げてくる情報源は
どんどん切っていきましょう。

この際友達だろうか、何だろうが関係ありません。
自分の精神的健康を保つためですから。

健康な日々感謝しましょう。

風邪をひいたとか、腰が痛いとか、捻挫したという日は
感謝なんてできないと思うかもしれませんが、いずれ治る病気であり、
命の危機に瀕した状況でないと思えばありがたい話だと思えるでしょう。

文句を減らし、お互い支えあっていきましょう。

与え続ける。自分のために何かするより、
誰かのために何かできた時の方が幸せを生み出すものです。

私は長いこと病に伏していますから、家族や友人、その他いろいろな方から、
相当な助けや心休まる温かい言葉をたくさんいただいています。お返しできない程に。
それをこの先ずっと忘れることは無いですし、感謝してもしきれません。

死ぬときにお金も要らないですね。
新しい服を買うような状況でもないわけですから、
服や物にお金をつぎ込むのが馬鹿らしいことだと気づくでしょう。

新しい服や化粧品、アクセサリーを買う代わりに、
友達のためにお金を使ってみましょう。

第一に、あなたが同じ服を繰り返し着ていても誰も気にしません。
第二に贈り物をするって気分がいいですよ。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

食事に誘うとか、家で料理を振る舞うとか。コーヒーをおごるとか。
観葉植物を贈るとか、メッセージやキャンドルをあげるとか、なんでもいいんです。
渡すときに大好きだという気持ちをしっかり伝えること、それが大事です。

他の人の時間を大事にしてくださいね。
相手を待たせてはいけません。遅れがちな人はなおさらです。

早めに到着し、忙しい中来てくれてありがとうという気持ちを伝えます。
待たせてはいけませんよ、あなたが待つのです。
そうすることで、信頼されますよ。

今年のクリスマス、我が家はプレゼント交換しないことにしました。
ツリーの足元はガランとしていて何となく物足りない感じはしましたが。
(クリスマスイブの日はやっぱりプレゼントが無いと騒ぎそうになりましたけど)

せわしなく買い物をすることはせず、
その労力をクリスマスカードを書くことに充てるという
とても良い時間となりました。

何よりも家族が私のために買ったプレゼントが
結局買った本人に戻っていく可能性があるってことを想像してみてください。
変でしょう？

クリスマスカードなんて古臭いと思うかもしれませんが、
私にとってはどんな物よりも意味がありました。

小さな子供がいない我が家だったからできたことかもしれません。
ここで言いたいことは、クリスマスを有意義にするために
たくさんのプレゼントを買う必要は無いということ。

次に、自分のために使うお金は経験に使うこと。
少なくとも道具を買ったなら行動すること。元を取りましょう。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

海に行こうと思っていたのなら、とりあえず出かけてみましょう。

素足を水にさらし、指で砂を掘ってみましょう。

海水で顔を濡らしてみましょう。

自然を感じましょう。

携帯カメラで見栄えの良い写真を撮ることばかりに気を取られるのではなく、

その瞬間を楽しむことに専念してみましょう。

人生はファインダー越しに見るものでもなければ、

完璧な構図の中で完成されるものでもありません。

誰かに見せるための生活など考えず、その場にいる人、

血の通っている瞬間を満喫することが何より大事です。

無駄にする時間なんて、これっぽっちも無い

ここからは他愛もない気になること。

毎日の習慣、あるいは夜デートのためだけに何時間もかけて入念に手入れする

化粧や髪の手入れは本当に必要なことなのかしら？

この大人の女性の習慣だけは理解できなかったわ。

朝早起きして、朝日が昇る時の美しい空の色の変化を見ながら鳥のさえずりを聞く。

音楽を聴く。聞き流すのではなくしっかり聴く。

音楽には癒されます。古い方がいいわね。

犬を抱く。抜けた犬の毛が付くことを懐かしく思うでしょうね。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

友達とお話しましょう。

携帯の画面ばかり見ないこと。お友達は大丈夫？

旅行は行きたければ行けばいいし、嫌なら行かなくていいでしょう。

生きるために働くこと。仕事のために生きちゃだめ。

心が充足感に満たされることをする。

甘い物を食べたっていい。ぜんぜん悪いことじゃないわ。

したくないことはしたくないって言っていい。

他の人が言うような充実した人生を送ることに

プレッシャーを感じる必要はないわ。

平凡な人生だっていいじゃない。

ことある毎に周囲の人に愛情を伝えること。

たとえ落ち込むことがあったとしても、それが仕事であれ恋であれ、

何であっても、あなたなら晩回できることを忘れないで。底力よ。

あなたの残りの人生だってあとどのくらいあるか分からないんだから、

無駄にする時間なんてこれっぽっちも無いのよ。

何度も聞いているかもしれないけど、これは事実ですからね。

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

まあ、これは未熟者のたわごとだから、
聞くもよし、聞かぬも良しですけど。

最後に一つだけ。誰かのために（私のためにもなるけれど）
慈善活動として定期的に献血をお願いできたら嬉しいです。
命を救うということを感じるでしょう。

見過ごされがちですが、1回の献血で3人の命が救われるのです。
献血そのものは簡単な行為なのに、とても大きな力をもっています。

数えきれないほどの献血協力者のお陰で、
私の命は1年長く生きることができました。

その1年のお陰で、私は家族や友人、かわいい犬と、
この地球で共に過ごすことが出来たことを、心から感謝しています。

この1年は、私の人生の中で最も意味のある時間となりました。

また逢う日まで。

ハルより

愛をこめて

思い出された言葉

このホーリーさんのメッセージを読んで、
思い出した言葉があります。

「あなたが今生きている今日は、
昨日死んだ人が生きたかった明日」

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

ホーリーさんの冒頭のメッセージにあるように、
多くの人は「死」という事実から目をそむけているのかもしれませんが。

ですがこの歳になってみると、ホーリーさんのこの言葉が
深く理解できるようになりました。

この話は別に人生に限ったことではなく、
ゴルフについても同様だと思います。

私も数年前に「頸椎症性筋萎縮症」を発症して、
満足行くゴルフができなくなった時、

「もしこのまま治らなかったら。。。」

という不安はありました。

今では回復してきていて、
ゴルフを出来る喜びを噛みしめています。

今日もこうして元気にゴルフができることに、
そして、ホーリーさんの言葉に出会えたことに。。。

心から、どうもありがとうございます。

それでは、今日はこのへんで。

2018

Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン



From : 亀子充温



ノンテイクバックストローク [#45]

皆さん、こんにちは！！

梅雨でゴルフの予定も入れ辛い時期ですね・・・

さて、先週につづきパッティングについて語ります。

僕が時々、教えているアマチュアの方々に100を切れない人のパター数を聞くと・・・

1ラウンドのパット数が約40～45打前後です。

その方々のパッティングのNGなところは・・・

第一の原因・・・距離感が合わない

第二の原因・・・ラインが読めない

第三の原因・・・読んだラインに打ち出せない

大まかにこの3つです。

第二の原因・・・『ラインが読めない』は、経験とセンスと平衡感覚（空間認知能力）の問題なので・・・いつかの機会に

そして、もう一つ重要な事がアドレスでの構えと腕の使い方です。

僕が考える理想のそれは・・・

(1) 歩幅は、肩幅程度で股関節を立てて構える

*バーに置いてある高い椅子に腰掛ける様にして骨盤を立てて下さい。

(2) 自然に両脇が締まった腕使いで構える

*他のクラブと同じ要領で（下記の写真を参考に・・・）

*グリッピング後の両腕は、伸ばしても・少し曲げても・どちらでもお好きな方で構いません。

★1：両肘と両手の平を上に向ける

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン



★2：両肘と両手の平を上に向けたまま、両小指をくっ付ける



2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

★3：両肘を上に向けたまま、両手の平の向きをターゲットラインとスクエアにする
手の平の向きはとても大事な要素です。必ず行って下さい。



(3) 両手の平の向きをターゲットラインにスクエアにしたままグリップングする
お試しください。

さてさて

1 ラウンドのスコアが 105

パット数が 42 の場合

パット数を 6 打縮めれば 99 で 100 切り達成です。

では、42 のパット数を分析すると・・・

仮定の話ですが・・・

18 ホール × 2 パット = 36 パット + 6 パット = 42 パットなのです。

となると 6 ホールで 3 パットを無くせば良いのです。

3 パットの原因で一番多いのが・・・

ファーストパットのミスです。

例えば

10m のパッティングで・・・

1 ～ 2m 以上ショート、または 1 ～ 2m 以上オーバー

2018

ゴルフライブ
Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

もしくは、ラインを間違えて右に1～2m以上、または、左へ1～2m以上外れてしまう・・・
パッティングが苦手な方は、この1～2mを外して3パットになりがちです。

先日のミズノオープンで梅にアドバイスをしに行った時
パッティンググリーンで沢山のプロ達のパッティング練習を観てきました。

プロ達は、ストロークに悩みます。
左に引っ掻けたり、右に押し出したり・・・自分が読んだラインに打ち出せない事を悩みます。

僕は、プロ達に【ノンテイクバックストローク練習】をすすめています。

梅の練習の時も

ルイちゃんのキャディーの時も

江連さんのキャディーの時も

勿論、太郎のキャディーの時も

この【ノンテイクバックストローク練習】を取り入れて貰いました。

何故、【ノンテイクバックストローク練習】が良いのか？

パッティングの際、テイクバックを気にする方が多いのですが・・・それは始動を重視するからです。
始動がしっくり来ないと・・・ミスパットとする様な気になるからです。
僕は、逆にフォローを大事にと考えています。

フォローが大きく真っ直ぐに、フェイスもスクエアにストローク出来れば方向性は狂いません！！
逆に、フォローが大きく真っ直ぐに、フェイスもスクエアにストローク出来れば・・・
テイクバック（始動）は、自ずと真っ直ぐ後ろに引けているのです。

【ノンテイクバックストローク練習】を取り入れてみて下さい。
必ずストロークとフェイスの方向性が改善されます。

こんな感じの練習で・・・

<https://www.youtube.com/embed/hPctTNYIAIU>

2018

ゴルフライブ Golf Live

ベスト・オブ・メールマガジン

この練習をする時の注意点

*振り子ストローク

*パラレルストローク

貴方がやり易いストロークで練習してください。

【振り子タイプ】

テイクバック → アドレス → フォロー **シャフトの軌道**

大きな弧を描く様に

【振り子タイプのシャフト軌道】=ヘソかへそ後方1m辺りを中心軸に振り子運動
【スイングポイント】=腕を伸ばし気味でアドレス、上記を中心軸とした振り子運動をイメージしたストローク

【パラレルタイプ】

テイクバック → アドレス → フォロー **シャフトの軌道**

極力直線を描く様に

【パラレルタイプのシャフト軌道】=シャフトが最大限平行に移動する運動
【スイングポイント】=肘を曲げ気味でハンドファーストでアドレス
テイクバック～フォローまでハンドファーストを崩さず
フォローでは左肘を少し抜きながら直線的ストローク