

ゴルフカフェ 「我・想」

お客 「マスター、今年のペブルビーチ（カリフォルニア州モンテレー半島にある、世界的な名門コースで開催されるゲーム）感想は……」

マスター 「世界の若手とルーキー育ってますネ、韓国のルーキー楽しみですネ。例年ベテランが活躍するんですが…世界のゴルフは楽しみですネ」

お客 「ペブルビーチ…といえば昨年思い出しますネ、話、盛り上がりましたネ “練習と本番は違う” …で」

我想マスターとお客さんの話を…心の窓越しに拝聴させていただき…

GAJ（ゴルフ・アカデミーオブジャパン）の師デレック・ハーディーと、チーフ、インストラクターがこの話を引き継ぎたいと思います。

いきなり「本番と練習は同じ」…とデレック・ハーディー氏にかわって「チーフ」が申し上げます。何度でも「本番と練習は同じ」です…ただし条件が1つあります…それは、メンタルとメカニカル/精神的な面を基に、技術面を鍛える/による同時、練習という設定環境が求められます。GAJはメンタルとメカニカル同時レッスンで今年26年目をむかえます。

端的に申せば…メカニカル（技術面）は“原則”が、メンタル（精神的な面）は“法則と原則”を心の目で認識する。法則と原則がどのようにあなたの身体の中で機能するかを「認識すること」が大切な要因となります。

日常生活シーンを振り返ってみると、私達は何と多くの動作を、ほとんど無意識のうちに同じ手順によって繰り返していることだろう。朝目覚めたら、同じ動作で床を離れ、顔を洗い、着替えの衣服に腕を通す。それらの動作は、なめらかな連続した身体の動きによって、オートマチックに、かつスムーズに行われる。

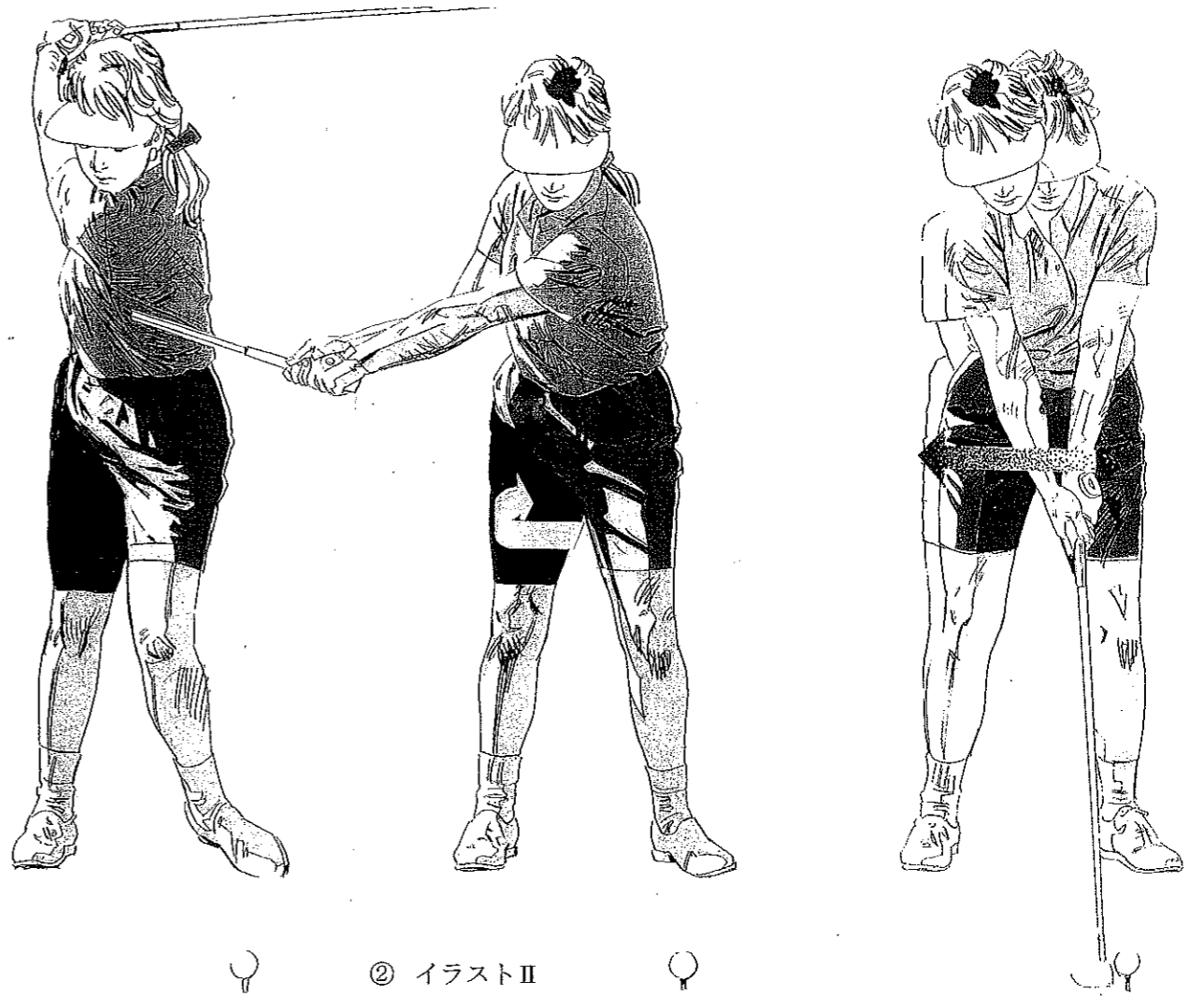
—皆さんにお渡ししたGAJテキスト、第2章オートマチックモーションから

このオートマチックな動作をつないでいるのは、目に見えない—心の中でコントロールされる—行動のチェーンであり、そのチェーンは連続している「リンク」が、1つの動作を終えると、次なる動作へと導く役割を担っています。

GAJは“TASK” — 一定の時間内にやるべき動作…例えばゴルフスイング、自転車こぎ、野球のスイング…などを覚える時に私達が自動的に働かせている感覚として、“追従動作”という理論をスイングを覚えていただく動作理論として採用しております—動作に必要なリンク要素は、スイングの場合—①は右への体重移動、②はトップへの身体と両腕の動き、③は左へ、ダウンスイングの始まりの動き。④は両腕と体によるインパクトからフォロースルーという4つのリンク要素をもって動作チェーンを構成しています—4つのそれぞれ独立した要素をもっているものを「リンク」と呼びます。その4つのリンクを動作チェーン（チェーンはリンクとリンクの結合です）として、スイングという一定時間内にやるべき動作、持続可能な動作世界“TASK”としてオートマチックな動きを得るために練習を重ね、経験を積んで、神経系を鍛え切れることのない鋼鉄のリンクとしてつなぎ合わせ「習慣」化しオートマチックモーションを獲得することを目指します。

この動作チェーンの要素は、第3章、法則・原則・選択の項の「原則」にあたります。この第3章はアメリカプロゴルフ協会がプロ、そしてジュニア教育に活用し、数多いプロゴルファーを育て上げ、その成果は教育システムとしての優秀性を実証しました。GAJでは、この「原則」という要素の普遍性を採用し、プログラムとして2007年度のナショナル賞、2009年度のホートン・スミス全米賞を受賞しました。

今回はお手元のテキスト、原則の(9)動的なバランス、(12)のスイングセンターについて補助資料として、1つのスイング要素、ルーティーン（アドレスしてからバックスイングスタート0→1）に移行する2つのチェーンについてお話ししましょう。登場する原則は(9)=動的なバランスと(12)=スイングセンターという原則です。アドレス姿勢①イラストの右側に2つ目の頭があります。そしてイラストの右サイドにはもうひとつの身体の線が描かれています。そして、身体を中心に（ベルトのバックルあたりに）スイングセンター等を「矢印」の方向に移動させる動きを説明します。



③ イラストIII トップへの姿勢  
イラストIでバランスのとれた右軸を確保し「認識すること」により、次なる行動イラストIIでバランスのとれた右軸、右太もも部分を回転、ヒネルことを「認識すること」によって、グリップ、クラブを引き上げる両腕の作業を正しく行う意識が生まれます。

② イラストII  
右軸が確保できたら、クラブをトップに向けて両腕を引き上げます。両腕を引き上げるエネルギー源は、「右軸の右太もも」です。右太ももは矢印の様に膝から上、腰から下の太もも部分を回転させる、ヒネルことによって正しい腰の位置を確保することが出来ます。両腕、グリップ、クラブは別の原則要素となり次回補助資料として登場します。

① イラストI アドレス姿勢  
(12)スイングセンターはベルトのバックル辺りにあります。イラスト右側に身体ラインと頭がかかれています。このライン辺りまで頭と身体全体が(9)ダイナミックバランスとして右へ移動しバックスイングのためのバランスのとれた右軸を確保します。スイングセンターは右軸上です。