

CGA・GAJ 新コーチングプログラム登場《神経生理学的レッスン》

CGA/カリフォルニア・ゴルフアカデミー/ピークパフォーマンススイング/デレック・ハーディ PGA
GAJ/ゴルフアカデミーオブジャパン/神経生理学的レッスン/代表 塩崎 英一

100人のゴルファーがいれば100の理論がある。これはゴルフコーチに向けられた「一つの理論では到底レッスンはできないよ」と言う表現だと受け止めています。「我々の悩みは到底解決できないよ」「無駄だと思うね」といった意味を含んだ言葉だと思います。..ごもつともです、..あなたがたの(ベテランゴルファー)永い、長い苦しみの経験には敬意を表します。

ゴルフを楽しみたい!という志を持った時から ボールを打つたび 1球1打に喜びと苦闘、楽しみと苦しみ、同僚、先輩の話からTV雑誌理論書とさまざまな方法で自身のスイングと格闘し、5歩も10歩も前進したと思ったら6歩も12歩も後退する..そのような苦闘の末に獲得したあなたの理論、その投資額と膨大な時間は、その理論の重みと、貴重さは他人には計り知れない個人的な思い出が詰まっていることでしょう。

そのような理論をお持ちのプレーヤー諸氏、長年積み重ねてきた時間の果てである今日、あなたのゴルフは「進歩した」という実感と実績は当然お持ちでしょう。

練習は練習、コース・プレーと練習場のレッスンとは別のものであるという考えをお持ちの諸氏。GAJは、本番と練習レッスンは同じというコンセプトのもとで26年間レッスンを続けています。“ゴルフをしたい・楽しみたい”と思われる方、練習で十分とおっしゃる方は皆無でしょう。緑したたる芝生の上を、新緑、紅葉を休いっぱい感じながら青い空のもと様々な色のボールを追いかけながら“ゴルフを忘れて風景をめでる”時。新緑と紅葉で心いっぱい満たされています。練習場でのレッスンは本番のために、本番と同じ心的状況のもとでスイングを構築する、神経生理学的レッスンの真骨頂がここにあります。

*神経生理学的レッスンの未来を見通すことが可能になったと言える瞬間があります。

‘05年今日多くの人に受け入れられつつある狭い意味での「唯脳主義」に対する挑戦として「身体にまで拡大し最終的には心と脳と身体を統合」という試みとの出会いです。

今日手にする精神的心理的な指導書は身体を置き去りにしたもの、ゴルファーはクラブという道具を体を使ってスイングします「頭では分かっているが体が自由にならない」100人のベテラン諸氏も「身体が自由にコントロールできれば」という思いはお持ちのはずです。ゴルフコーチとしてメンタルとメカニカル同時教育をコンセプトに掲げ20年を過ぎようとしていた時、この試みの出会いは「これだ!」「これなんだ わかったぞ!!」ひとつの共有領域というバリアを突き抜け新しい未来の領域に飛び出したことを確信しました。

古典力学から相対論が明確になったときアインシュタインは叫んだでしょう「わかったぞ」と・少々飛躍しすぎでしょうか いや そんな感動の“目から鱗”状態でした。

《プレーヤーの心の原初的風景を言葉に》

心の会話/心に想うことを認識する事とは心に浮かぶ思いを言葉として表現することです。例えば=今日、初めてスイングをする場面を想定してみてください、あなたは一番ティ上でどのような「心の会話」/思いを言葉にするでしょう。

*あなたはホール全体を視野に/狭いなあ~ 右も左もトラブルポイントがある...

これは心の中の思い、ひょっとするとあなたの口から思わず出てしまう言葉かもしれません。「心の想いを言葉にする」ということは、この言葉をあなた自身が認識する事です。

*狭いなー/この心の想いは貴方の身体をネガティブな状態にしてしまう会話です。

ネガティブな心を持つ身体は更にネガティブな過去の経験を探し求めていきます。

*練習ではうまくいったが 先週のスタートホールドライバーはスライスのOB?

ネガティブな心は=練習でうまくいったポジティブな結果に焦点を当てる心の余裕をなくしてしまっています。

09

全米賞
受賞
プログラム

あつという間 逆転V ミケルソン

2010年マスターズ以来のメジャー通算5勝目を挙げたミケルソン(米) // AFP時事



ただ、前哨戦のスコットランド・オープンに毎年出場。今年は優勝して、ミュアフィールドに乗り込んだ。「硬くて速い芝生への準備にはとても意味があると僕は感じている」。

マスターズ3勝、全米プロ1勝。生涯グランドスラムを完成させる最後のピースは、今年を含め過去6度の2位に甘んじている全米オープン

だけとなった。

「前日、前日からスタートしたミケルソンは、最終日の残り6ホールで4バーディー、今日のラウンドは真顔で、ただ、前哨戦のスコットランド・オープンに毎年出場。今年は優勝して、ミュアフィールドに乗り込んだ。」

ゴルフ 全英オープン 21日

*これは 2013年全英オープン、フィル・ミケルソン(米)の初優勝を伝えた朝日新聞切り抜きです。記事は フィルがこのゲームに臨むための準備と注意(守らなければならない心的認識)深さを伝えた内容です。
*毎年全英オープン直前のスコットランドオープンに出場、硬くて速い芝生への準備
*ドライバーを封印、決してパーティを取ろうとしない。
*そして、グッド・スイング、グッド・ショットを心がける。それは「ポジティブ」な身体状態を常に意識したゲームに焦点を合わせたと言えましょう。

ポジティブな身体状態を強調した例をもう一つ!
“皆んなが ポジティブだったからこのチャンピオンがあった”
1918年ペーブ・ルースが投手として活躍した時以来、今年のMLB大リーグ第109回ワールド・シリーズに本拠地ボストンで優勝したボストンレッド・ソックス、最優秀選手に選ばれたデビット・オルティズ選手のインタビューコメントです。

100人の100の理論をお持ちのプレーヤー諸氏 練習でも 本番でも「過去」「一瞬前の過去」をポジティブな身体状態でリピートすることに心がけてください。あなたが あなたの心に語りかける「心の会話」は あなたに今までとは異なったスイングシーンを、今までとは異なったゲームに対する異次元世界への開演への登場の瞬間となることをお待ちしております。