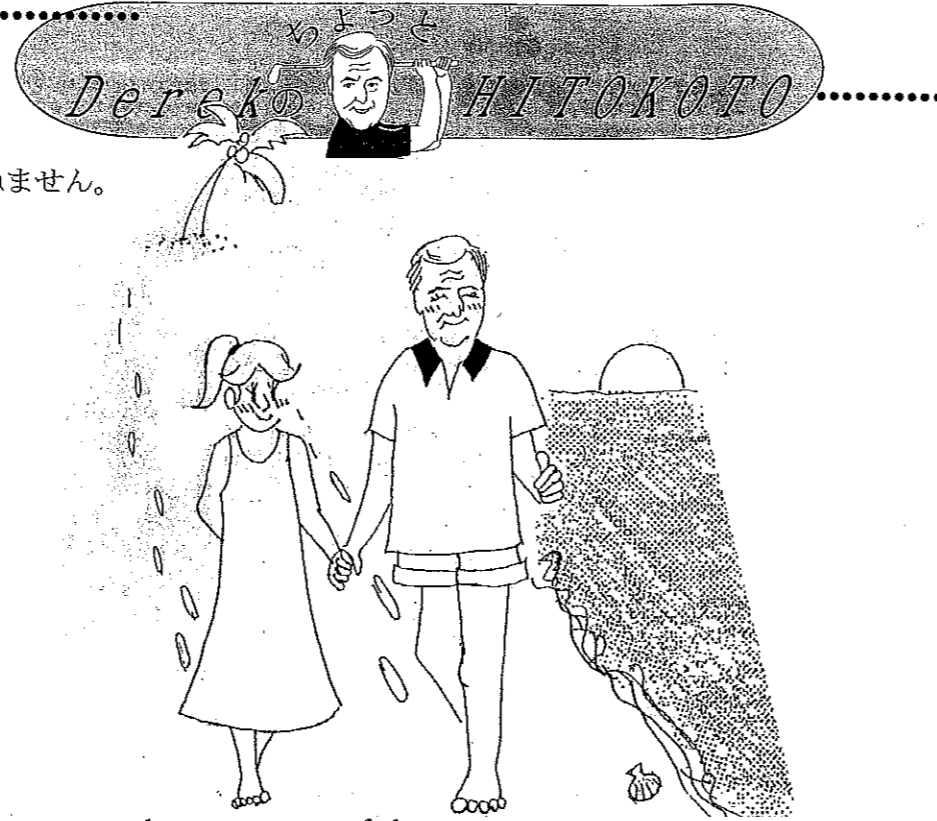


全米賞  
受賞  
プログラム

ゴルフ・カフェ「我想」  
 お客 「マスター 壁にかかっている額の中のイラスト、楽しそうですね」  
 マスター 「お目にとまりましたか」  
 お客 「外人ですネ」  
 マスター 「デレック・ハーデイさんで、アメリカプロゴルフ協会の教授さんで」  
 「このイラストは 1993 年のゴルフ会報誌に掲載されたもので」  
 「お題は、グリップはハネムーンの二日目」  
 お客 「グリップする圧力は、ハネムーンの二日目!!」  
 「私は 小鳥を包み込むように でしたね、小鳥を手で持ったことがないので  
 想像しちやって、手が緊張して・・・ダメでしたネ」

1993 年 6 月会報誌のイラストです、当時デレック氏  
 年間 160 日近く日本各地でレッスンしていました。  
 イラストは「グリップに対する彼の持論」です。  
 カフェでの会話のように経験したことのない指摘は  
 「仮想」という間違っただ緊張を私たちの身体に与えかねません。  
 微笑ましいイラストをご紹介します。



グリップはハネムーンの二日目  
 “ハネムーンなんて、もう忘れちやった” などと  
 のたもなかれ、初々しく、手を繋いだその柔らかさ、ソフトな感触がゴルフグリップには大切。  
 グリップして、アドレスしたら、ふと思いついて下さい。ハネムーンの二日目、手をつないで、ビーチを歩いている姿を、きっと力が抜けてグリップがソフトになりますよ。  
 なぜ、ハネムーンの一日目 ではないのかは、みなさんご自身で考えてください。

ここでは もう少し具体的に・・・と と思いますが、いかがですか。  
 練習場で、コース上でその場でできる方法をあなたに差し上げましょう。  
 \*ゴルフクラブを腰の高さまで持ち上げてください(体の正面)で。  
 ①クラブグリップを思い切り強く握り締めてください。  
 ②次は、優しく、思い切り優しく両手に載せてみてください。  
 この、①と②を 2 度 3 度繰り返してください、強く握った時と、優しく握った時で貴方の下半身、特にお腹の筋肉に変化を感じるでしょう、そして 脚、太もも、足など・・・

私たちはクラブという道具を使います、そのクラブとの接点は「グリップ」です。  
 グリップした両手は、グリップの感触が優しく握れば握るほどその感触は高まります。  
 この皮膚感触は私達全身の皮膚感覚と連携しています。身体内蔵を覆う皮膚もです。  
 グリップする手が緊張していれば・・・全身が、柔らかくリラックスできれば全身も。  
 グリップの触覚があなたをどちらの世界にでも誘ってくれます。  
 私たちはコースプレー中様々な刺激という攻撃にさらされ続けていると言えましょう、常に「緊張状態」の中にあつてポジティブでリラックスした状態で“スイング”する事に最善の努力を払います。「適切な身体状態」といいます。  
 適切な身体状態をうみだすために、どのような身体の「使い方」をしたら良いかを知るべきでしょう。身体と道具の接点である両手の触覚から生じる身体状態はきっとあなたに冷静で適切なスイングルーティンを指示してくれるでしょう  
 皮膚の触覚は身体外部とその内部環境をおおう広大な領域を占める・・・触覚!  
 あなたの体の使い方が悪いため、永年にもわたって身につけてきたパターンは、良くない結果に追い込むような習慣化を準備して来た、ストレスや対応する能力を低下させるような習慣化を準備していると言うことです。  
 グリップする手の触覚はやさしく、チヨー ソフトに、恋人とデートするときの手、チャンスのない方は①と②の方法で体をリラックス! 神経系統のコントロールによって不安と緊張からあなたの体を解き放ち、暖かくなった春一日を楽しんでください。

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
3 MARCH						1	4 APRIL						5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12 百合	13	14	15 百合	13	14	15	16 百合	17	18	19 百合
16	17 らうんど	18	19 百合	20	21	22 百合	20	21	22 らうんど	23 百合	24	25	26 百合
23	24	25	26 百合	27	28 らうんど	29 百合	27	28 らうんど	29	30 百合			