

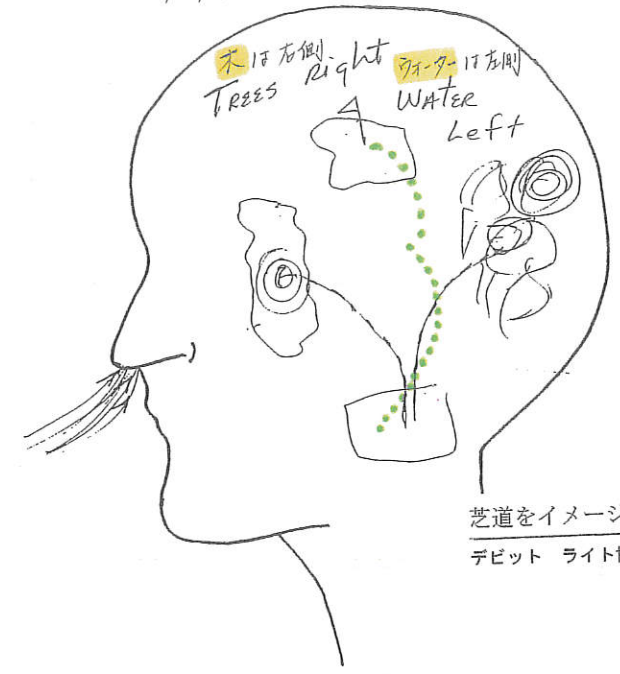
# 09

全米賞  
 受賞  
 プログラム

4・スイングルーティーン・プログラム展開中

Re-Set / 情景を心で演出する。  
 《ちよっとの閃カウントアップ 0005》

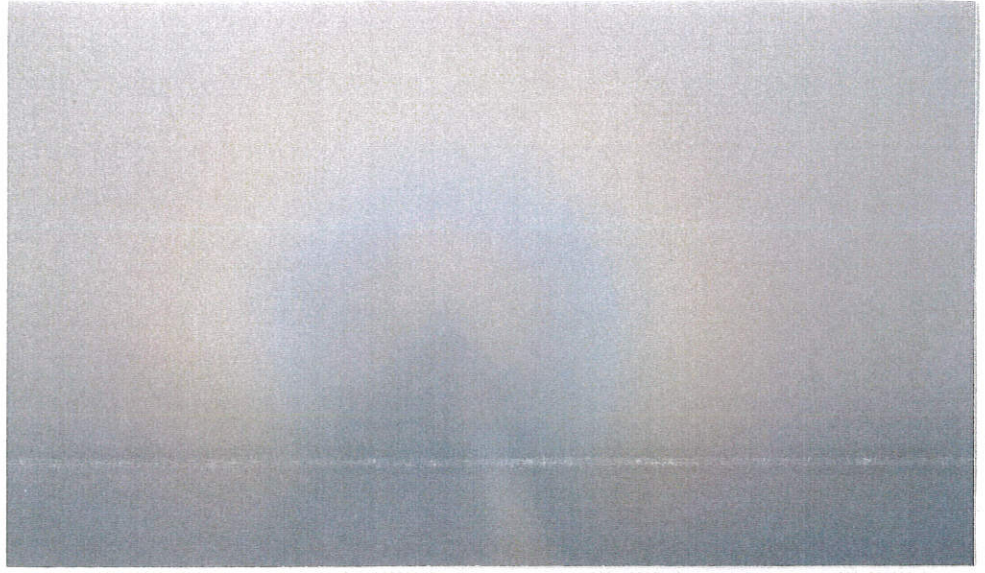
Target focus at takeaway  
 テイクアウェイ時のターゲット・フォーカス (目標集中)



芝道をイメージする / 描く  
 デビット ライト博士 / GAJ メンタルトレーナー

## 1

情景と関わる“こころ”



## 3

情景を「心」で演出する



## いつもの景色

ときには いつもと違った“こころ”を置いてみてはどうでしょう  
 私たちの心はその時の情景と深く関わりがあるとされています。  
 たとえば 2000m の山頂で出会ったブロッケン現象、この高みを克服した人にしか感じるこ  
 のできない心の風景、心の情景ではないでしょうか。  
 歩道にあふれるばかりの花から受けるイメージは、ポジティブでカラフルな幸せ感に あなたの  
 の体は満ちているはずでず。  
 今日のプレー いつもと違った心の情景を演出してはいかがでしょう、広いフェアウエーにあ  
 なたの歩む芝道を置いてみませんか、その芝道にそってカラフルなボールをはこぶ、  
 心の情景は 確かなイメージと それお支えてくれる身体から湧き出てくるものでしょう。  
 高揚感のあとに身体全身から湧き上がる心の情景は穏やかな心の記憶をまざまざと浮かび上  
 がらせる“秋ゴルフ旅”のたしかな心の残像でしょう。

## 2

カラフルな「こころ」  
 に満たされて



# 9

September 2015

Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
		1	2	3	4 らうんど	5 ゆり
6	7	8	9 ゆり	10	11 らうんど	12 ゆり
13	14 らうんど	15	16 ゆり	17	18	19 ゆり
20	21 祝日の日	22 祝日の日	23 祝日の日	24 らうんど	25	26 ゆり
27	28	29	30 ゆり			

Sun.	Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.
				1	2	3 ゆり
4	5	6 らうんど	7 ゆり	8	9	10 ゆり
11	12 祝日の日	13	14 ゆり	15 らうんど	16	17 ゆり
18	19	20	21 ゆり	22	23	24 ゆり
25	26	27 らうんど	28 ゆり	29	30	31 ゆり

# 10

October 2015