

全米賞
受賞
プログラム

からだのなかの私-私のなかのからだ

エンドレス・ルーティーンシステム
Re-Set/ポジティブなスイング風景のために
(ちょっとの閃カウントアップ 0009)

限りなくエンドレスなルーティーンシステム

①プレ・シングルルーティーン

“もう一人の自分”

「いつもそばにいる自分」と会話をしましょう、忘れていたこと 注意
思い込み過ぎを防いでくれるもう一人の自分の存在は心つよいベストパートナーです。

“私のシングルルーティーン”

「意識的な視覚心象」素振り確認したシングルルーティーンはターゲットへの強い意識表明/自分にスイッチを入れる/によって感覚統合の活性化で脳内で起こっていることの現れとしてのスイングを!!

“コース・プレー”の初期段階で大切なことは、なるべく「成功の感覚」を味わうことです。初めから難しいクラブを使い、難しいショットを自分に要求することは、そのために表れる思わしくない結果が自分の心を暗くさせやる気をくじき精神的な低下を招きます。

“ホールを読む”ホールを読むことを学びましょう。フェアウェイ、ハザード、バンカー等トラブルの原因を確認します。コース設計者は理由があつてトラブルの原因を置いています。設計者の意思を尊重しながら自分の戦略を立てましょう。

“ルーティーンの始まり”私たちの行動は、内面的であろうが外面的であろうが習慣として起こります。毎ホール、毎ショット同じルーティーンを繰り返す傾向があります。ボールの後ろに立ちターゲットを見ながら確信を持ってそして自分のルーティーンを信じることです。

「自分にスイッチを入れ迷いを消すためです」...前回の大関琴奨菊の言葉のようにクラブハウスから一番ティーンへの移動、友人、知人との会話はここで終了します。...そして「スイッチが入った状態」でプレ・シングルルーティーンが始まります。

※スコア90を記録するプレーヤーは90回のプレ・シングルルーティーンが存在します。

※ティングランドの出来るだけ平らな面を探し出しティーンアップします。

- ・ボール後方からターゲットを定めます
- ・ターゲット設定は、このホールをどのように歩むか、その道をしっかり認識、確認する。
- ・ボールの後方で自分のシングルルーティーンで素振りをしましょう
- ・ターゲットへの弾道をイメージして、実際にボールを「打つ」ようにイメージして素振ります。
1回目は忘れていた注意点を探りだしましょう/スイングのイメージを描きましょう。
2回目は修正した完成イメージのスイングです。

※これらについて“もう一人の自分”と語り合うように、忘れていたこと、思い込みはないか。

・アドレス位置へ移動します。アドレスの初まりです。

※スイングの基本的な要件「原則」はスイング動作に入る前段階である三つの要素です。

- ・P・ポスチャー/姿勢 Gグリップ Aエイム/目標の取り方

以上これらはあなたの脳内にある信頼できるスイングイメージと今あなたがスイングしようとしている身体とが純粋に同一であることを証明したことになります。確信をもってイン・スイングに入りましょう。

SUNDAY DIMANCHE	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
1	2	3	4	5	6	7
5 MAY MAI		らうんど	休校			ゆり
8	9	10	11	12	13	14
			ゆり		らうんど	ゆり
15	16	17	18	19	20	21
	らうんど		ゆり			ゆり
22	23	24	25	26	27	28
			ゆり	らうんど		ゆり
29	30	31			4 MON TUE WED THU FRI SAT 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23	6 MON TUE WED THU FRI SAT 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

SUNDAY DIMANCHE	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI
			1	2	3	4
6 JUNE JUN			休校			ゆり
5	6	7	8	9	10	11
			ゆり	らうんど		ゆり
12	13	14	15	16	17	18
			ゆり		らうんど	ゆり
19	20	21	22	23	24	25
		らうんど	ゆり			ゆり
26	27	28	29	30	5 MON TUE WED THU FRI SAT 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	7 MON TUE WED THU FRI SAT 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23