

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  
(ちよつとの閃カウントアップ0010)

イメージから感覚へ/3つのイメージ

私たちは素晴らしい五感をもっています。五感があるからイメージを創り出すことができます。しかし無意識のうちに自動的に生成されることの多いこのイメージは、生成から機能へのシステムの存在はあまりはっきり識別されません。私たちにとって大切なイメージ、身体内部環境からの反応としてのイメージは、

- ① 今、あなたの五感が何かを知覚した、している時、  
今・現在のイメージ…  
<主として身体内部環境から・脳へ>
- ② 今、現在のイメージから以前記憶 経験した出来事と、  
その近似物に思いをうつす  
想起されたイメージ…  
<主として脳 ・そして脳内で>
- ③ 想起されたイメージは、記憶された過去のイメージを呼び  
戻します。  
「まだ起きていない」「将来起きないかもしれない」ことにイメージを進められてしまい、私達の内面は「心の覚醒は豊かな、時として思いもよらない感情・感覚の世界へ導かれてしまいます。

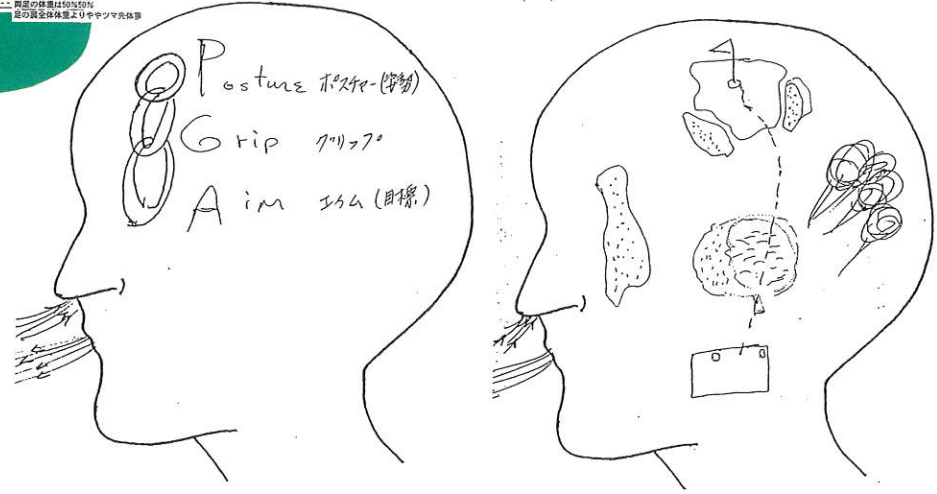
それは…将来の計画から想起されたイメージへ

イメージはターゲットに集中しましょう

イラストのようにあなたの思考を“惑わす”“意志をくじく”ハザードが常にそこにあります、ハザードは あなたとの関係を評価するよう強要します。あなたは迷わずターゲットに集中しましょう。まだ起きていない、一瞬先の将来にも起きることのない“将来を想起したイメージ”に進めてしまい心を惑わされないように。動作を機械的にゆっくりした熟考したスイングは内面/身体内部環境/の生理学に焦点を当て動作をリラックスする効果があります。「4スイングルーティン」は緊張のないリラックスしたスイングを約束してくれます。直感的に自分のリラクゼーション法を開発したり、熟考した動作の中にルーティンを取り入れているプレイヤーもいます。

少し古いお話ですが“トム・ワトソン”が初優勝のかかった日曜日のファイナルラウンドで79を打った1974年7月のUSオープン、パイロンネルソンが ワトソンのパフォーマンスを分析し、こう告げました「スイングが早くてぎごちなかったから負けたのだ」とさらにネルソンはワトソンへの説明としてひとつだけ弱点がある、それは 彼が賢すぎて脳が活発に働きすぎる傾向があるのではないかと付け加えました。トム・ワトソンは何でも素早くやってしまう、この機敏な性格のためゴルフスイングも急ぐのだと説明しました。競争心から来る覚醒やプレッシャーによって生じた機敏性をコントロールすることを学ばなければならないのです。

これを克服する手段としてネルソンはボールをゆっくりそして慎重にティアップするようさせました、をゆっくり慎重にセットするよう、素振りもクラブをわざとゆっくり。ネルソンのレッスンで何が一番かを質問したところ「テンポ」とワトソンはこう答えました。ネルソンに指摘されたオフコースの機敏一上でプレッシャーによって早められてしまいます、人はそれぞれ固有のスイングテンポがあり、それにあらゆる方法を駆使します、テンポが速くなるのはコースデザイン、コース刺激からの緊張がスイング状態にしてしまい自己を自己と認識できない生理状態にあなたを押し上げてしまいます。それらは単り反射作用のようなものです。「理想のテンポ」「意図した心を持つ」とは、意図したイメージを思考で将来を予測し計画し次なる行動の計画をすることであなたのスイングルーティンに反映する…とい動結果を意味します。あなたの身体に起きていること、脳それ自体に起きていること、あなたはあなたの環境についても熟知していること、それらによって環境とのあいだに信頼が構築されチャンスが広がることでしょう。GAJメンタルテキスト・デビット・ライト博士著・他より。



SUNDAY DIMANCHE	MONDAY LUNDI	TUESDAY MARDI	WEDNESDAY MERCREDI	THURSDAY JEUDI	FRIDAY VENDREDI	SATURDAY SAMEDI					
7 JULY JUILLET						1	2	8 AUGUST AOUT			
3	4	5	6 ゆり	7	8	9	10 休校	11	12	13 休校	
10	11	12	13 ゆり	14	15	16	17 ゆり	18	19	20 ゆり	
17	18	19	20 ゆり	21	22	23	24 ゆり	25	26	27 ゆり	
24	25	26	27 ゆり	28	29	30	31 ゆり	ハヶ岳高原キャンプ			
31	ハヶ岳高原キャンプ										

ALL  
6271085248 1133 662108  
GAJ CLUB

ハヶ岳高原カントリークラブ  
長野県南佐久郡南牧村海尻 TEL.0267-9-  
http://www.hakutsukaake-cc.com FAX 0267-9-