



ゴルフが変わる!

Body Tune-up

ボディ・チューンナップ

24

実践編

文=小森 剛 / (有)ゴルフハウス湘南・ティーチングプロ

指導=武居 晶子 / 鎌倉天園YOGAゴルフスクール・ティーチングプロ

取材協力=朝日観光(株)鎌倉パブリックゴルフ場

練習場でできなくてコースでできると上達のためにすべきこと

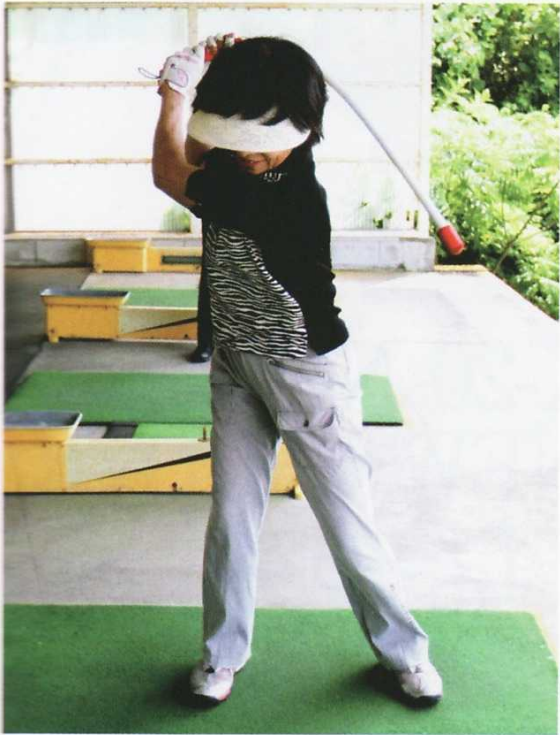
先日、鎌倉天園YOGAゴルフスクールで開催したレッスン会に参加された皆様にヒヤリングしたところ、多くの方が次のようなお悩みを持たれていました。

「練習場ではできるがコースでできない」「頭ではわかっているが身体がいうことをきかない」「レッスンを受けた時はできるが一人でやるとできない」……。

読者の皆様にも、「私も同じ」という方は多いのではないのでしょうか？今回は、多くの方が頭を悩ませ、これらの問題を考えてみたいと思います。

練習場でできなくてコースでできない理由

練習場でできるのにコースでできない。一度できたことが次はできなく



パワーバランスを振ることで体感学習し、身体で覚える

なる。どうしてでしょうか？メンタル面の影響も大きいです。それだけではありません。場合、ゴルフの学習方法に問題があります。それは、多くの人が「わっている」からです。

「教わってはいけないのな練習すればよいのか？」と聞いてしまいそうですが、そのようなことではありません。

子どものころ、自転車に乗った時のことを思い出してください。多少のコツは教わられませんが、あれやこれや教わってはいないはずです。さえてもらったり、転んだら、自転車に乗るコツを自分でいったはずですよ。この「学習」といいます。

一方、ゴルフの場合、多

あれ 人か しま から ない も、雑 スン ら、色 を得 でしょう たり、 情報