



ゴルフレッスン教材「超」活用術

From : アオイ

あなたは次のように悩んでいませんか？

「練習場は良いけど、コースではミスショットが多い」

「ゴルフレッスンの教材を試したけど、あまり成果が出なかった」

「練習もラウンドも沢山したいけど、忙しくてなかなか行けない」

もしそうなら、この特別レポートがお役にたてるでしょう。

ゴルフレッスンの教材は正しく使えばコストパフォーマンスが最高に良い投資です。対面レッスンも良いですが、地理的、時間的な制約もありなかなか難しいですね。今回は「ゴルフレッスン教材を活用してゴルフを上達するために、コレだけは知って欲しい」という方法を厳選しました。

著者：アオイ プロフィール

元大学ゴルフ部部員。運営するゴルフメルマガは読者28000名以上（2016年12月20日現在）。個人が運営するゴルフメルマガとしては日本最大の読者数を誇る。34000誌の中から、2006年スポーツ部門まぐまぐ大賞を受賞。



メルマガ読者からベスト更新、エージシュート、飛距離アップなどゴルフ上達の喜びのご報告が多数届いている。

最初にお願いがあります

「質問の質を変えよ。間違った質問が多くの原因だからだ。」

と言ったのは世界No.1 コーチと呼ばれるアンソニー・ロビンズ。

いつも無意識に頭の中にある「質問」を「プライマリー・クエスチョン」（主要な質問）と言います。人間の脳は素晴らしい機能があります。頭の中にある質問の「答え」を無意識にさがしてくれます。しかし質問が間違っていると意味のない答えを見つけます。

ヘンリー・フォードはくり返し自問した。「どうしたら自動車の大量生産が可能だろうか」。その結果、彼は安くて高品質な自動車を作ることに成功したのだ。「なぜ失敗するのだろうか」。そんなくだらない質問しか自分にしなければ、くだらない答えしか返ってこない。

（引用 www.seminars.jp/contents/a/index03.html）

たとえば、、、ゴルフについて2つの質問があります。

「どうしてゴルフ教材を使ってもゴルフを上達できないのか？」

「どうすればゴルフ教材を使ってゴルフを上達できるのか？」

質問は似ていますが、導かれる答えは真逆になります。

「どうしてゴルフ教材を使ってもゴルフを上達できないのか？」

この質問に意味はありません。この質問が頭の中にあると、「ゴルフを上達できない理由」を脳は探し続けます。おそらく答えは沢山見つかります。でも、その答えは何も役に立たないです。この状態で練習をすると成果につながりにくい。そして「ほらやっぱり上達しなかった」となるのです。

「どうすればゴルフ教材を使って、ゴルフを上達できるのか？」

この「質問」が頭の中にあると「ゴルフを上達する方法」を脳は探し続けます。見つかる答えは少ないかもしれませんが。でもその答えはあなたの役に立ちます。

「上達しない理由を探し続ける」と「上達する方法を探し続ける」のではどちらが上達するのか？もちろん後者です。

このレポートを読んでいるあなたは、とてもゴルフに熱心で真剣な方だと思います。きっとこれまでもレッスプロに習ったり、書籍のレッスンを試し

たり、DVDを買って試したことがあるでしょう。もしかすると過去の苦い経験から「ゴルフ教材なんて役に立たない」と思っているかもしれません。

でも、今からこのレポートを読む間だけで結構です。

「どうすればゴルフ教材を使って、ゴルフを上達できるのか？」

を意識して読んでみて下さい。きっと今までと違った答えが見つかります。

ゴルフレッスン教材を活用して

ゴルフを短期間に上達する方法

アマチュアゴルファーは仕事も忙しく練習時間があまり取れない方も多いです。レッスンプロに習うための時間も費用もあまりかけられないでしょう。

「お金も時間もそれほどかけずにゴルフを上達したい」という場合は今からご紹介する話が参考になるでしょう。

1. レッスンプロに習う？教材で独習する？

以前、メルマガ読者さんにこんなメールをいただきました。

随分前から若いのに大したものだと思いますながらレッスンを拝見しています、レッスンで再確認したり新たに気づいたりしていますが、まるで背負った孫に教えられるというような感じです、長いこといろいろなプロのレッスンを見していますが、私が親しくしているシニアプロは数十年レッスンしていますが、一度に何もかも教えない、教えてしまったら来なくなると言っていました、商売であればその通りだなと感心していましたが、貴殿のレッスンは魂が入っていて一番です。明後日はコースです、レッスンを思い浮かべてプレーをしてきます。

レスンプロが「一度に全てを教えない」という考えには私も賛成です。一度に多くのレッスンをしてしまうと生徒が混乱するからです。

実際、「沢山のことを一度に教えてくれるレッスン」より「重要なテーマを厳選して集中するレッスン」の方が上達は早いです。

でも「全てを教えると来なくなるから」という理由は何かが間違っています。

レスンプロもビジネスなので仕方がないかもしれません。ゴルフのスキルを身につけるために大変な苦勞をされたので出し惜しみしたい気持ちもわかりますが・・・

生徒の上達を真剣に考えるなら「上達の全体像を示し、その上で個人にあわせて今何をすべきか？」を全力でレッスンしてほしいですね。私は読者の方が上

達するためにすべてを出し切りたいと思っています。（いきなり沢山の知識を話すと混乱すると思うので、適切だと思う順番でお伝えしています）

少し話が脱線しましたが、いずれにしろ、、、

「レスンプロに習う場合、1回のレッスンで習える内容はとても少ない」

というのは間違いありません。

どんなに素晴らしいレスンプロでも、出し惜しみをするレスンプロでも同じです。限られたレッスン時間で教えてもらえるのは「1つ、2つの課題だけ」です。

また「1回のレッスンで1つの課題をクリアできるのか？」と聞かれれば答えは「NO」ですよ？

同じテーマで何度も練習する必要があるので、当然、**レッスンの内容も毎回そん**
んなにかわりません。

そのため**「レスンプロから1回のレッスンで習える内容はとても少ない」**

は完全な事実なのです。（反論があるレスンプロの方がいたら是非お話を聞きたいです。）

しかしゴルフのスコアを伸ばすためには沢山の知識とスキルが必要です。

スイングで言えば、、、「アドレス、グリップ、バックスイング、トップ、切り返し、ダウンスイング、フォロー、フィニッシュ」など。

他にも「前傾角度を保つ方法、最適なリズム、意識すべきこと、意識しない方が良いこと」など、、、たくさんの知識が必要。

スイング以外にも「アプローチ、パット、バンカーショット」など様々なことを学ぶ必要があります。

さらに「コースマネジメント、グリーンの傾斜の読み方、傾斜地のショット、トラブル対応、メンタルマネジメント・・・」

全部あげるときりがありますが、ゴルフは学ぶべきことが、たーくさんあります。

「ゴルフの全てを対面のレッスンで全てを学ぼうとしたら、、、

いったいどれだけの時間とお金がかかるのか？」

はい、途方もない時間とお金が必要になります。そのため、、、

「社会人ゴルファーはゴルフの大部分を独学で学ぶ必要がある」のです。

独学は必要ですが、何も参考にせずに「ひたすらボールを打つという練習」も**ダメです**。スイングに無駄が増えてしまい「**自己流スイング**」が固まってしまうです。

ゴルフ雑誌のレッスンを試すという方も多いですが、こちらあまりオススメではありません。「**人気のあるテーマに偏る**」「**体系立てて学べない**」というデメリットがあるからです。ゴルフ雑誌は販売部数を伸ばす必要があるので人気のあるテーマだけを扱う傾向があります。そのため体系立てて学ぶのが難しくなります。ゴルフ雑誌は読み物としては楽しめますが、それだけを参考に上達するのは難しいです。

またゴルフのスコアを伸ばすには「**スイングを磨く**」と「**コース攻略を学ぶ**」の両方が大切です。

ゴルフは練習場とコースで状況が大きく違うため、「コースで実力をどれだけ発揮できるか？」がスコアに大きく影響します。特に日本のコースは山岳、丘陵コースが 9 割を占めるため「斜面」の打ち方が重要になります。

実際のコースでは強い斜面、入りやすい場所にバンカー、深いラフ、常にかわる風、さらにプレッシャーがかかります。



練習場には傾斜、バンカー、ラフありませんし、何度も打ち直せるのでプレッシャーもかかりません。



練習場とコースは別世界です。練習で磨いたスイングをどれだけコースで発揮できるか？でスコアが決まるのです。

ゴルフのスコアは「スイングの実力」と「コース攻略」の掛け算です。

練習場で磨いた今のスイングを「１００点」とします。この１００点のスイングがコースに来ると

- ・ 傾斜
- ・ 風
- ・ 高低差による距離の計算
- ・ バンカーなどの悪いライ
- ・ ラフ
- ・ 芝の薄いライ
- ・ 狙った方向に構えにくい
- ・ メンタル的な影響

などなど・・・様々な要素により、減点されていきます。

例えば、傾斜からの打ち方を知らないと本来の２０％の実力しかだせません

「スイング１００点×２０％＝２０点」となります。

つまり・・・コースでミスを減らし、良いスコアをだすには

- ・練習場で「スイングの実力」を高めて
- ・その実力を出すために「コース攻略の方法を学ぶ」

の2つが必要なのです。

ラウンド数がとても多いゴルファーはコース攻略をラウンドしているうちに学びます。しかし、普通のゴルファーはラウンドだけでコース攻略を学ぶのは難しいです。普通のゴルファーであれば月に1～2回。多くても3～4回。

練習場とコースの違いはとて多いのでラウンドをしながら「コース攻略を学ぶ」では全くラウンド数が足りません。

そして多くのゴルファーは「スイングの実力」を磨く練習に偏りがちです。

これは日本の練習環境がそうになっているからです。

もちろん「スイングの実力」も大切ですがスイング磨きだけでなく「コース攻略」も学ぶとスコアアップの効率が良いです。

ではどうすれば良いのか？

オススメなのは「**レッスンDVDなどのゴルフ教材を活用する**」です。

レッスンDVDなどのゴルフ教材なら、ゴルフ雑誌と違い必要なスキルを順番に学べます。コース攻略の幅広い知識も自分のペースで学べます。レッスンDVDが高いと感じるゴルファーもいるようですが「レッスンプロに全てを習う」より費用は大幅に削減できます。何も参考にせず自己流で練習を続けるより練習費用も時間も削減できます。

レッスンプロは大変な努力をしてゴルフの実力を磨いてきたのです。（だからこそ出し惜しみするプロもいるのですが・・・）

レッスン教材はそのノウハウを凝縮したものです。数万円の投資で何度も学べるならお得だと私は思います。

ポイントまとめ

- ・ゴルフスコアを良くするために学ぶべき範囲は広い
「スイングを磨く」と「コース攻略」のどちらも大事。
- ・対面レッスンで全てを学ぶのは費用対効果が悪い
- ・なにも参考にせずにスイングを直すと自己流スイングになる
- ・ゴルフ雑誌のレッスンだけでは情報不足
- ・ゴルフ教材を賢く使えば、独学でも上達できる

では「レッスン教材を使えば誰でも上達できるのか？」

と聞かれれば答えは「**NO**」です。

「ゴルフ教材を使った独学」にも3つの弱点があります。

・独学だと「フィードバック」がない。

教材を使っても「イメージしているスイング」と「実際のスイング」には差が生まれます。気づかないうちに間違ったスイングを身に着けている可能性があります。

・独学だと「優先すべき課題選び」を間違える可能性がある。

ゴルフはスコア別に「コレをやればスコアが短期間に伸びる」という重点課題があります。重点課題を正しく選べば100切り、90切りは難しくはありません。

独学だと「スイングさえ良ければ良いスコアが出るはず」という間違った練習をしてしまいがちです。ゴルフスコアを伸ばすには優先すべき重点課題があります。

あなたの目標を明確にしてから教材を選びましょう。

・そもそも「教材選び」を間違える可能性がある

ゴルフ教材はたくさんあります。どんなゴルフ教材にも良い点、悪い点があります。相性の良し悪しがあります。ゴルフ教材選びを間違えると上達の遠回りになります。

ポイントまとめ

- ・「ゴルフ教材を使った独学」にも3つの弱点がある
- ・独学は「イメージと実際のスイング」に差が生まれやすい
- ・独学だと「優先すべき課題選び」を間違えやすい
- ・「教材選び」を間違える可能性がある

ゴルフ教材を使った独学」にも3つの弱点があるのですが、この3つをクリアすればゴルフ教材を使い、独学でも上達できます。

その方法をこれからご紹介します。

2. 自分のスイングを撮影して、目指すスイングと比較

独学は「イメージと実際のスイング」に差が生まれやすいです。

教材を使っても「イメージしているスイング」と「実際のスイング」には差が生まれます。気づかないうちに間違ったスイングを身に付けている可能性もあります。

教材を効果的に活用するには「自分のスイングがどうなっているか？」を実際に自分の目でみて確認すると効果的です。自分スイングを撮影し、教材の内容

を実践できているか確認しましょう。撮影はスマートフォンで良いです。スイング撮影ではカメラの位置が大切です。レンズの高さをグリップした両手にあわせ、画面にスイング全体が入るように撮影します。真正面と真後ろの2方向からチェックします。斜めから撮影するとコーチのスイングと比較が難しくなります。

目指すスイングと比較しましょう。「出来ているつもりだけど、出来ていない」なんてケースは多いです。最初は効果的だったレッスンも気づかないうちに「やり過ぎ」になっているケースもあります。「自分のスイング」と「見本のスイング」を比較すると課題が明確になり上達が早くなります。

ゴルフ教材を使えば「目指すスイングと現状の違い」がわかりやすくなります。ゴルフ教材を使わない場合、何を目標として練習しているのかわからなくなります。記憶の中に理想のスイングがあるかもしれませんがかなり曖昧です。

「自分のスイングを撮影して、目指すスイングと比較」をするようにしましょう。面倒に感じるかもしれませんが、上達のスピードがあきらかに早くなります。

3. 今すぐ「メモ帳」を用意しよう！

スイングを比較すると「沢山の気づき」がみつかります。それを記録しましょう。優秀なアスリートの多くが「練習ノート」を付けています。たった1つの気づきが、あなたのゴルフを大きく変えます。あなたの気づきを無駄にしないために、プログラムを実践して気づいたこと、練習課題をメモに残しましょう。

う。専属のレッスンプログがついていれば「レッスンカルテ」を作ってくれるかもしれませんが。独学の場合は自分の気づきを自分で残す必要があります。

※レッスンプログに習う場合でも練習ノートは付けた方が良いです。

4. 100切り、90切りの重点課題

独学だと「優先すべき課題選び」を間違えやすいというお話しをしました。

ゴルフはスコア別に「コレをやればスコアが短期間に伸びる」という重点課題があります。重点課題を正しく選べば100切り、90切りは難しくはありません。

またゴルフはミスを少なくした人が勝てるゲームです。スコアを崩している原因に集中して練習すると、短期間にスコアアップを期待できます。次の関係が成り立ちます。

「スコアを崩している原因」＝「弱点」

＝「スコアの伸びしろ」＝「優先して練習すべき課題」

アマチュアゴルファーは仕事も忙しく練習時間があまり取れない方も多いです。「練習時間をあまり取れないけど、スコアの大崩れを防ぎたい」という場合は今からご紹介する課題に集中してみてください。

「最も大切なクラブを3本選ぶとしたら何か？」

この問いに、伝説のゴルファー、ベン・ホーガンは

「1にドライバー 2にパター 3にウェッジ」と答えたそうです。

この3つのクラブで「大きなミスをしていない」が、短期間にスコアを伸ばすコツです。ゴルフには学ぶべきことは多いですが、「100切り、90切り」であればこの3つのクラブでスコアを崩している可能性が高いです。特にショートゲームはスコアの要ですが練習が不足しがちです。

5. 自分のミスの傾向を知ろう

ゴルフはミスを減らしたプレーヤーが勝ちます。ゴルフは幅広い知識とスキルが必要ですが、多くのゴルファーには「ミスの傾向」があります。

たとえば

- ・傾斜面でミスショットになりやすい
- ・練習場では上手く打てるけど、コースでミスショットが多い
- ・緊張するとミスショットが多い
- ・打ち上げ、打ち下ろしで距離があわない

など特定の状況でミスが多いなら、スイングに大きな問題はなく、コース攻略の知識不足が原因の可能性も高いです。自分のミスの傾向を知り、コース攻略を学ぶと短期間にスコアアップできます。

6. お金と時間を無駄にしないレッスン教材の選び方

そもそも「教材選び」を間違える可能性があるというお話しをしました。

ゴルフ教材はたくさんあります。どんなゴルフ教材にも良い点、悪い点があります。相性の良し悪しがあります。あなたの目標や課題によって最適な教材がかわります。ゴルフ教材選びを間違えると上達の遠回りになります。効果的なレッスン教材の選び方をご紹介します。

・レッスン教材に詳しい人に聞く

レッスン教材に詳しい人に聞くのも良い方法です。世の中にはたくさんのゴルフレッスン DVD を試している人がいます。私もレッスン教材に詳しいです。おそらく多くのレッスンプロよりもレッスン教材については広い知識を持っています。メルマガ読者さんに有益な情報を届けるために、たくさんのレッスン

教材を購入し試しているからです。



本棚1つをゴルフ専用に使っています。（写真はほんの一部分を撮影しました）同じ内容をお伝えするにしても、表現の仕方でわかりやすさが変わるので、いろいろ調べています。メルマガでもオススメのレッスン教材をご紹介しますので参考にしてください。

・あなたの課題に合わせて選ぶ

あなたの「課題」「目標」により選ぶべき教材が変わります。

スイングの練習に偏り過ぎなら、コース攻略について学ぶとスコアアップが早いです。（多くのゴルファーが「コース攻略」より「スイングの練習」に偏りがちです。）

目標が「１００切り」と「８０切り」では実践すべき練習メニューが違います。目標が「８０切り」なら様々なショットを正確に打てる必要があります。「１００切り」「９０切り」が目標であれば、やるべき練習は実はそれほど多くありません。メニューを絞って練習をすると早く「１００切り」「９０切り」を達成できます。自分が目指すスコアに合わせて教材を選びましょう。

ゴルフ教材を活用するポイント

- ・自分のスイングを撮影して目指すスイングと比較する
（比較すれば何が違うかすぐにわかる）
- ・「メモ帳」を用意しよう（あなたの気づきを記録しよう）
- ・教材に詳しい人が推薦しているレッスン教材を試してみよう
- ・コースで実力を出すために「コース攻略」を学ぼう
- ・スコアが伸びやすい重点課題を選ぼう
（「９０切り、１００切り」に必要なスキルは意外と少ない）

７．【まとめ】ゴルフを上達するプロセス

次のようにゴルフも PDCA サイクルで練習をすると上達が早くなります。

（Plan） 目標、課題を決める

（Do） 最適な教材を選び、実践する

（Check）

- ・スイング上達：スイングを撮影して、目指すスイングと比較する
- ・コース攻略：自分のミスショットの傾向を知る
(傾斜面、バンカー、ラフなど特定状況でミスショットが多くないか?)

(Action)

- ・スイング上達：目指すスイングに近づくように練習する
- ・コース攻略：ミスの多い状況について、コース攻略を学ぶ

(Plan) 次の目標・課題を決める

8. 努力はあなたを裏切らない

ゴルフの上達はジグザクに進みます。ちょっとしたコツで開眼するときもあれば、なかなか成果につながらないときもあります。一時的に不調になることもあるでしょう。

しかし間違いなく言えるのは「努力はあなたを裏切らない」ということ。

この方法は良さそうかな？やってみようかな？

と思ったときは行動を起こしましょう。

結局、、、悩んでいる時間が1番もったいないです。効果的な練習を続ければ、少しずつでも必ず上達します。気づいた時に高みに立っていますよ。

それでは引き続き一緒に頑張りましょう！

アオイ

以上