



あなたのゴルフスコアを10打縮める

たった1つの方法

「イケてない混乱型ゴルファー」VS「イケてる戦略型のゴルファー」

FROM : アオイ

こんにちは、アオイです。

このレポートでは

「あなたのゴルフスコアを10打縮める方法」

についてお話しします。

「ノートに要点をメモしながらお読みください」

理解が深まり、より少ない労力、より短期間に目標を達成できます。

まずは簡単な自己紹介をさせてください。

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29000名以上（2017年3月28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。2006年に読者の投票により34000誌の中からまぐまぐ大賞を受賞。



レッスンがわかりやすいとゴルフに熱心な読者が増え続けている。

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、喜びの声が多数届いている。

■ 実践者の声

アオイに届いている感想をご紹介します。

『アイアンのダフリがなくなりボールを打つ音が変わりました！』

茨城県 63歳 男性 会社員 ゴルフ歴20年

アイアンでは、ダフリがなくなりボールを打つ時の音が明らかに変わりました。左への引っ掛けが減ったように思います。特に4I、5Iで距離が出ているように感じます。友人にも紹介したいと思います。

『会社のコンペで優勝！「ベストスコア73」を達成！』

安藤様 73歳

昨年秋にエイジシュートを達成しました。会社のコンペで「73」でラウンドしました。それは突然にやってきました。先生のメールを読んで努力してきた結果だと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

『おかげさまで80台を出せるようになりました』

亀井様

お世話になっております。ご講義を今までいただき感謝しております。
おかげさまで80台を数回出せるようになりました。有難うございました。

『今までに目にしたものの中で一番判りやすく明快』

高島様

おはようございます。いつもお世話になっております。今回の解説は私が今までに目にしたものの中で一番判りやすく明快でした。先ほど室内でちょっと試してみましたけれど、感覚的にも私にぴったり来ます。教えて頂

きましたことを基本に早速練習に励みたいと思います。 ありがとうございます。
ました。今後のますますのご活躍を期待しております。

『150ヤードを8番で打てるようになりました』

内川 高俊さま 山形県 59歳 男性 会社員 ゴルフ歴 30年
アイアンの飛距離が伸び150ヤードを8番で打てるようになりました。
急に飛距離が伸びたので距離感が合わなくグリーン周りで苦戦しております
(笑)

などなど、たくさんの嬉しい感想を頂いていますが、ほんの一部をご紹介します。
せて頂きました。

それでは本題に入りましょう。

何かを達成するには「達成した状況を明確に想像する」が重要です。

ゴールを鮮明にイメージできるほど、あなたの目標達成は早くなります。

行動が早くなりますし、正しい努力を継続できるからです。

ですので、**あなたの未来の話し**をさせてください。

■これは近い未来の「あなたの姿」です。

あなたがゴルフ上達のコツを知り、「スコアを10打縮めた姿」を想像しながら
らお聞き下さい。夢のシングルゴルファーとなった姿も良いですね。

■ 豪快に250ヤード飛ぶドライバーショット



想像してください。あなたが打ったドライバーショットが力強く飛び、キャリーで250ヤード先のフェアウェイに落ちる場面を。

ティーショットではライバルのボールを軽々と超えていき、グリーンをショートアイアンで楽々狙える場所までボールを運べます。

あなたの友人は「**すげー、めっちゃめっちゃ飛んでるね！**」と驚くでしょう。

■ 正確で安定したショット



あなたが打ったボールは、いつも狙った場所に飛んでいきます。

ドライバーショットはフェアウェイをいつもキープしますし、

200ヤード先にあるグリーンでも、FWやUTでもワンオンできます。

グリーンを狙う**アイアンショット**はピンに向かって真っ直ぐに飛び、ピンのすぐ近くにボールはとまります。

あなたは「**楽にパーオンして、パーやバーディーを狙う、攻めのゴルフ**」を楽しめます。

■アドレスに入ったら何も考えずに打てる



あなたはティーグラウンドでストレスを感じる事なくなります。

池やOBを過度に恐れる事ありません。

あなたはコース戦略に集中できゴルフが今より面白くなるでしょう。

■ 年齢を重ねても飛距離が落ちない



10年後のあなたを想像してください。あなたが打ったティーショットを見て「あいかわらず飛ぶねー」と友人が驚いている様子を。

あなたの年齢がいくつかはわかりませんが年齢を重ねるとどうしても飛距離が落ちやすくなります。

でも大丈夫です。コツがわかると年齢を重ねても飛距離が落ちにくいです。

もしあなたが「最近、飛距離が落ちてきた・・・」と悩んでいるとしても

コツをつかめば、あなたは以前の飛距離を取り戻すでしょう。

■ 80ヤード以内は毎回ピンに寄せられる



想像してください。残り80ヤードから、あなたが打ったボールはイメージ通りの軌道でピン手前に落ち、「キュキュ」とスピンでボールは止まります。

バンカー超えでもプレッシャーなくピンを狙えます。

■アイアンとドライバーを同じスイングで打てる



「ドライバーとアイアンで、どちらかの調子が良いと、どちらかが不調」

そんな経験はありませんか？

ゴルフ上達のコツを知ったあなたはアプローチ、アイアン、FW、ドライバーなど全てのスイングで基本的に同じ打ち方ができます。

もう「アイアンだけ調子が悪い」とか「ドライバーだけダメ」と悩みません。

■ 大幅なスコアアップで「周囲の視線」が変わる



ゴルフ上達のコツを知り、スコアを10打縮めると・・・

- ・ 軽く打っても飛んで曲がらない
- ・ 短い距離もピンに寄せる
- ・ ミスショットの心配が少ないので、ラウンドに余裕ある
- ・ 大幅なスコアアップ

ゴルフを短期間に上達すると周囲の視線が変わります。

同僚やゴルフ仲間からは「何をしてそんなに上達したの！」と驚かれ

職場の人間関係も良くなるので、仕事も順調にいくようになったり、、、



女性からは「ゴルフを教えてほしい」なんていわれるかもしれません。

■ゴルフ仲間が増える



想像してください。素晴らしい友人たちに囲まれて、心から楽しそうに笑っているあなたを。

ゴルフが上手くなると自然にゴルフ仲間が増えます。

仕事だけでなく、共通の趣味を持つ友人が増えるというのは、何にも変えられない喜びになります。「**自分はゴルフが上手い**」という**自信**を持てるようになります。自然と自信をもって話せるようになり、人と積極的にかかわれるので友人がどんどん増えます。

あなたの近い未来を想像していただけたでしょうか？

ゴルフ上達のコツを知り、スコアを10打縮めると・・・

ゴルフが一番の趣味という人なら、**自分に自信が持てる**ようになり

素晴らしい友人も増え、人生が変わるほど毎日が楽しくなるでしょう。

「ゴルフを上達する」

「スコアを10打縮める」

言葉にすると簡単ですが

どれだけ、**あなたの人生が変わる**か想像いただけたでしょうか？

これは近い未来の「あなたの話」です。

その未来を現実にするには「ゴルフ上達のコツを知る」という**「選択」**が必要になります。

やるかやらないか？それだけです。

ゴルフの上達には行動が必要です。

人は行動した結果をイメージできると行動しやすくなります。

だからこそ、**あなたがゴルフを上達した最高の姿**をご紹介します。

■大半のゴルファーがもがき苦しんでいる理由

つい先日、あるゴルフコンペに参加しました。ゴルフは本当に素晴らしいスポーツで楽しいものです。

しかし、多くのゴルファーと話すといつも驚かされます。なぜなら大半のゴルファーは間違った方法でゴルフをしているから。

ゴルフに関する知識不足は非常に大きな苦難や時間の浪費につながります。

たくさんのゴルフ書籍を読み、レッスンに通い、新しいクラブを買い替えても、彼らが目標スコアを達成しないのはそれが原因です。

その問題を解決したいと思います。なぜなら、これまでたくさんのゴルファーと接してきた経験から、私のユニークな視点はあなたのゴルフに劇的な違いをもたらすからです。私のメルマガ読者さんがそうだったように、ゴルフ上達に関する誤解により、たくさんのゴルファーが困っているのを見過ごすわけにはいきません。

■あなたはどちらのゴルファーになりたいですか？

ゴルファーには2つのタイプがいます。

「イケてない混乱型ゴルファー」と「イケてる戦略型のゴルファー」です。

今のスコアレベルは関係ないです。

「どのようにゴルフに向き合っているか？」という違いです。

どのような違いがあるのでしょうか？

あなたがどちらのタイプのゴルファーなのか確認してみてください。

イケてない混乱型ゴルファー	イケてる戦略型ゴルファー
練習時に明確な課題がない （とりあえずボールを打つ。その様子をみながら練習テーマを決める） 今のレベルであまり意味のない練習をしている（不必要に高度な練習） 今、やらなくても良い練習を手当たり次第やるので上達が遅い ネットや雑誌でノウハウをひたすら集める（断片的な知識が増える） 相談する相手がいないので、混乱している 練習場でナイスショットを打つための練習になっている 明確な目標がない	練習時に明確な課題がある （前回のラウンドで課題が見つかった） 今のレベルにあわせた最適な練習をしている 今、やるべき練習だけに集中しているので上達が早い 教材やレッスンで体系的に学ぶ （体系的な知識で上達を加速） 相談できる相手がいて、頭の中がスッキリしている コースでスコアをだすための練習をしている 明確な目標がある。いつまでに何を達成するか決めている

あなたはどちらのタイプのゴルファーに近かったですか？

イケてない混乱型ゴルファーはコースでも練習場でも「とりあえずナイスショットを打つ」だけを意識しています。練習場では上手く打てても、コースにでるとミスショットがでます。スコアが伸びないのでストレスを感じています。その結果、「1年前比べて何も進歩していない」と悩んでいます。

残念なことに、**イケてない混乱型ゴルファーは考え方を変えない限り、どんなに練習しても上達しません。**

イケてる戦略型ゴルファーはコースでも練習場でも「スコアを良くする最良の方法」に集中しています。完璧なショットが打てなくても、今の自分が何をすべきか分かっています。スコアが伸びるのでゴルフが楽しくなります。

イケてる戦略型ゴルファーは練習やラウンドを繰り返すほど着実に上達します。

一年前に比べて、明らかに今の方がスイングもスコアも良くなっています。

事実をいえば多くのゴルファーが完全に2つのタイプに別れるのではなく、どちらかの中間にいます。

ただ、**スコアアップが早く、最終的に高いレベルでゴルフを楽しめるのは「イケてる戦略型ゴルファー」**です。

さて、あなたが「イケてる戦略型ゴルファー」にならないといけない、と思ってくれたとしましょう。または既にそのことを知っているとしてしましょう。

次に、あなたが何をすべきかを話します。

■ 明確な課題（スコアを損している原因）を見つける

明確な課題とは**スコアを損している原因**です。

イケてない混乱型ゴルファーは練習時に明確な課題がありません。

練習場でとりあえずボールを打つ。その日の調子を見て練習テーマを決めるので、練習の前半はただの運動になります。時間の無駄が多いです。

イケてる戦略型ゴルファーは**明確な課題を持っています**。

課題は前回のラウンドで見つかっているので、練習を開始してすぐに課題に集中できます。時間の無駄がないです。

勉強熱心なあなたもご存知のとおり

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」

多くのゴルファーと接していて、スコアを損している原因には共通点が多いです。

たとえば、、、

- ・ 飛距離がでない
- ・ ドライバーショットが安定しない
- ・ アイアンでダフる、シャンクになる

とか、、、

- ・ FW、アイアンでダフる、チョロになる
- ・ グリーンの傾斜がよめず、3パットが減らない
- ・ コースにでるとミスショットになる

など、、、スコアをロスする原因はたくさんあります。

ですが、**あなたがスコアをロスしている原因には大きな“偏り”**があります。

いつかは全てに着手する日が来るでしょうが、今の課題は1つだけで良いのです。

あれもこれもと練習したい気持ちはわかります。でも課題は1つが良いです。

1つ1つクリアした方が上達は早いです。

■スコアを落としている“真の原因”を知る

あなたは自分がスコアを損している“真の原因”を知っているでしょうか？

あなたは「100が切れない」「90が切れない」と悩んでいるかもしれません。**原因はなんですか？**

ゴルファーのよくある悩み。あなたも次のように悩んでいませんか？

「ドライバーの飛距離が出ない」

「アイアンのミスが多い、狙った場所に打てない」

「アプローチのミスが多い、距離感がわるい」

「ドライバーショットが安定しない」

「3パットが多い」

「FWでチョロやトップになる」

全部当てはまるかもしれませんし、そうではないかもしれません。

いずれにしろ、「**スコアを落としている一番の理由**」があるはずです。

スコアを落としている“真の原因”を知れば、それに集中して練習をすれば短期間にスコアを伸ばせます。

■ 目標スコアにより、必要となる技術は変わる

スコアを落としている“真の原因”を知れば、短期間にスコアアップできます。

「そんなの当たり前だよ」とあなたは思うかもしれませんが、それが意外と難しいのです。

なぜなら、**目標スコアにより、必要となる技術が変わるから**です。

100切り、90切り、80切りなど、、、

目標スコアにより「**今、必要な技術**」、「**今やるべき練習**」が変わります。

たとえばアプローチのスキルレベルで言うと、

80切りが目標なら、「ピンの近くに寄せる」という技術が必要です。

100切りが目標なら、「大きなミスをせずにグリーンに乗せる」で合格です。

あなたは「3パットでスコアを落としている」と思っているかもしれませんが、今のスコアレベルでは十分なスキルを持っているかもしれません。

むしろ「アプローチの距離感を養う」を優先すべきかもしれません。

あなたは「飛距離さえ伸びれば、、、」と思っているかもしれませんが、

「ショットの安定」の方を優先すべきかもしれません。

実際に、飛距離より安定性を重視した方がスコアアップにつながるケースは多いです。

スコアレベルにあわせた目標が明確じゃないと「今やらなくても良い練習」をしてしまいます。 **あなたの時間は限られています。**

だからこそ、**スコアアップに直結する練習**に集中すべきです。

あなたの**スコアレベルにあわせた練習メニュー**が必要です。

大学生が小学生の勉強をしても意味がありません。

小学生が大学生の勉強をしても意味がありません。

今のあなたのスコアにあわせて目指すレベルも練習メニューも変える必要があります。

■ 明確な目標を持つ

イケてない混乱型ゴルファーは明確な目標がありません。

イケてる戦略型ゴルファーは明確な目標があります。

明確な目標とは「いつまでに何をするのか？」という目標です。

「1年以内に90を切る」という長期目標も必要ですが、中期目標、短期目標も必要です。中期目標としては3ヶ月後くらいが適切でしょう。

短期目標は無理なく実現できる目標が良いです。（小さな目標をクリアすることで自信とはずみがつきます）

たとえば、、、

長期目標「1年以内に90を切る」

中期目標「3ヶ月以内に95を切る」

短期目標「次のラウンドまでに50ヤードの距離を3回練習する」

目標には“結果目標”と“行動目標”があります。

行動科学の分野では、**行動目標の方が成果につながりやすい**といわれています。

「1年以内に90を切る」というのは“結果目標”です。結果を完全にコントロールすることはできません。

行動目標は“行動”すれば達成する目標です。

「次のラウンドまでに50ヤードのアプローチを5回行なう」

「週に1回、練習をする」

など、自分が行動すれば目標達成です。

目標には期限が必要です。小さな一歩として、**カレンダーに印をつける**のもおすすめです。明確な期限があると行動しやすくなります。

たとえば、**次のラウンドの予定日に大きな赤丸**を付けます。そのラウンドまでに「**何をするか**」を太いペンでカレンダーに書いてしまうのです。

カレンダーを見るたびに「あの練習しなきゃ」と思い出します。

書いておかないと目標は忘れます。**目標を書くだけで達成する確率は大きくアップします。**（**今すぐ、カレンダーに締め切りと目標を書き込みましょう！**）

誰かに宣言をするのもオススメです。「3ヶ月までに90を切る」とまわりの人に宣言するのです。「恥をかきたくない」という気持ちが背中を押してくれます。

■ 相談できる相手を持つ

ゴルフを上達するには独学は必要ですが「**ゴルフの相談相手がいない**」のは危険です。相談できる人がいると上達が早くなります。

ゴルフの相談相手はジャングルを歩く時のガイドのようなもの。

あなたがこれから歩く道をすでに歩いた人がガイドしてくれれば安心です。

落とし穴があれば教えてくれます。あなたが間違った方向に進みそうなときに連れ戻してくれます。

相談できる相手を持ちましょう。悩んだ時に相談できる人がいると上達が早くなります。

今回のレポートのまとめ

このレポートの目的は「あなたのゴルフを今までと違う視点で見てもらおうこと」です。ここで一度まとめます。

■あなたのゴルフスコアを10打縮める方法

- ・ゴルフが上手くなった自分を想像する（できるだけ鮮明に）
- ・イケてない混乱型ゴルファーと、イケてる戦略型ゴルファーの違いを知る
- ・イケてる戦略型ゴルファーになると決意する
- ・スコアを損している“真の原因”を知る
- ・スコアレベルにあわせた練習、コース戦略をする
- ・明確な目標を持つ（長期、中期、短期目標を持つ）
- ・相談できる相手を持つ

これらの項目にそっていけば、あなたはきっとゴルフを上達し、素晴らしい未来を手に入れるでしょう。

あなたはやり遂げました。おめでとうございます。あなたはゴルフを今以上に楽しむ、大きな一歩を踏み出しました。しかし、まだ終わっていません。

このレポートだけでゴルフを上達するための、全てをカバーは出来ていません。しかし、1つ確実に言えるのは

イケてる戦略型ゴルファーは成功する！

イケてない混乱型ゴルファーは失敗する・・・

本当に重要なので忘れないでください。なぜこのことを忘れるとゴルフを楽しめなくなり、守ればより前に進めるのか？

あなたは増え続ける情報の 犠牲者になっていないでしょうか？

世の中のゴルフ上達ノウハウは爆発的に増えています。

ゴルフ雑誌、ユーチューブ動画、などなど、、、

「これをすれば300ヤード飛ばせるよ」

「これをするだけで誰でもシングルになれるよ」

「ビジネスゾーンの練習さえやれば全ての問題が解決するよ」

という魅力的な言葉が溢れています。

だから知っておいて欲しいのです。これらの魅力的な言葉は何も知らないゴルファーをあっという間に「イケてない混乱型ゴルファー」にしてしまうから。

ゴルフ歴が長くてもこれは避けられません。雑誌やネットで次から次へと新しい理論が紹介される。そしてそれを必要ないのに、試して時間を無駄にする。

時間を無駄にするだけではなく、間違ったスイング修正で不調になってしまうかもしれません。

しかし、より賢い選択があります。ゴルフを確実に上達する道。少ない労力、少ない時間でより優れた結果をだす。

それが「戦略型ゴルファー」になるということ。

混乱型ゴルファーのまま、どんなに練習をしても意味がありません。

戦略型ゴルファーになることが、上達の第一歩です。

このレポートを読んであなたは正しい道へ、より大きく一步を踏み出しました。ぜひ、時間をとってこのレポートを実践してください。

まずは次を実践してください。イケてる戦略型ゴルファーに大きく近づけますよ。

- ☐目標スコアを達成した自分を想像する（できるだけ鮮明に）
- ☐イケてない混乱型ゴルファーと、イケてる戦略型ゴルファーの違いを知る（このレポートを何度も読んでください）
- ☐明確な目標を決める（長期、中期、短期目標を決めて、“書く”）
- ☐あなたがスコアを損している“真の原因”を知る
- ☐あなたのスコアレベルにあわせた練習、コース戦略をする
- ☐相談できる相手を見つける

このステップを実践するために、このレポートを何度も読み返してください。

この一手間を実践するかどうか、大きな差になります。

頭で考えているだけだと、思考がループしがちです。ノートに要点を書きながら読むと考えがまとまりますよ。

あなたは素晴らしいゴルファーになれますよ。

一緒に頑張りましょう！

あなたが今以上にゴルフを楽しめますように！

アオイ

以上