

ゴルフ練習の効果を高める 9つの智慧



< 無料レポートです コピー & 配布はご自由に！ >

具体的な練習ドリルも大切ですが、「練習に対する考え方」が、一番大切です。

ゴルフスイング上達の秘訣 シークレットゴルフ 蒼(アオイ)[著]

著作権に関する注意事項

『ゴルフ練習の効果を高める9つの智慧』(以下、本著作物)のご使用にあたっては、以下にご注意ください。

- ・ このeBOOKの著作権は「シークレットゴルフ.COM」にあります。
- ・ 本著作物は一般的レポート情報を提供することを目的としており、いかなる結果を保証するものではありません。本著作物の購入者および読者は本著作物を使用した結果について全責任を持つものとします。
- ・ より詳細な情報は以下のサイトより参照ください。

「ゴルフスイング上達の秘訣 シークレットゴルフ」

<http://www.secret-golf.com/>

～ 目 次 ～

1. はじめに
2. テーマを決めて練習する
3. 練習テーマの決め方
4. 練習のコツ 「集中力」
5. 練習のコツ 「百聞は一見にしかず」
6. 練習のコツ 「テーマの決め方 NO2」
7. 練習のコツ 「突然の閃き。。あ！わかった」
8. 練習のコツ 「ゴルフメモの上手な使い方」
9. 練習のコツ 「自分を客観的に知る」
10. 練習のコツ 「師匠は上級者を選ぶ」
11. おわりに

1. はじめに

こんにちは、蒼(アオイ)です。

「ゴルフは難しいスポーツだ」とよく言われていますが、**コツさえつかめば、これほど短期間に上達できるスポーツはない**と思います。

ゴルフの楽しみ方は千差万別ですが、やっぱり上達できるとゴルフがとても楽しくなります。1人でも多くの方が、ゴルフ上達のコツをつかんで、ゴルフを楽しめるようになれば嬉しいと思います。

私は、日本でも数少ないゴルフ上達に関するメルマガを発行しています。2004年8月開始以来、自然に購読者が増え、多くのゴルファーから感謝のお言葉を頂いております。長年、多くのゴルファーと接してきた結果、気づきました。

ゴルフ上達には3つの秘訣があると。

- ・ **自分にピッタリな道具を使う (クラブ、ボール)**
- ・ **効果のある練習 (ショット、アプローチ、パット)**
- ・ **的確なマネジメント (コースマネジメント、メンタルマネジメント)**

この「ゴルフ練習の効果を高める9つの智慧」は、2番目の、「効果のある練習」を実践するために作りました。

具体的に、スイング、アプローチ、パットの解説をしたものではありません。

ゴルフの練習をする、前提となる考え方をまとめたものです。
具体的な練習ドリルも大切ですが、この「練習に対する考え方」が、実は一番大切です。

「何のために練習するのか？」

「漠然とボールを打っているけど、本当に上達しているの？」

「去年と比べて、打球が変わったけど、何が変わったの？」

貴重な時間を使って練習するのですから、意味のある練習をしましょう。
心配はありません、このレポートで本当に大切な部分を厳選してご紹介します。

蒼(アオイ)

「ゴルフスイング上達の秘訣 シークレットゴルフ」

<http://www.secret-golf.com/>

ブログ「ゴルフが10倍楽しくなる！ゴルフスイング上達の秘訣」

<http://blog.secret-golf.com/>

2. テーマを決めて練習する

ゴルフはひたすら沢山練習すれば上達するのでしょうか？

いいえ、違いますよね。

ただ漫然とボールを打つだけでは役にたちません。
貴重な時間を使って練習するので意味のあるものにしたいですね。

ドライバーの飛距離を伸ばすのか？

方向性を良くするのか？

リズムの良いスイングをつくるのか？

バランスの良いアドレスをマスターするのか？

ルーティーンをマスターするのか？

「テーマ」を明確にして丁寧に練習しましょう。

今、何のために何を意識して練習すると上達は早くなります。

練習場には、ナイスショットを打ちに行くわけではなく、自分の技術を向上させるために行くの

です。

練習場で打つ打球に一喜一憂するのは、卒業しましょう。

3. 練習テーマの決め方

では、テーマはどのように決めれば良いのでしょうか？

ドライバー

アイアン

アプローチ

パッティング

あなたの**苦手分野をひとつ選んで下さい。**

苦手だということはスコアを崩す原因になっている可能性が高いのです。

**ゴルフはナイスショットの数を増やすより、ミスショットの数を減らす方が、
スコアが良くなるスポーツです。**

苦手分野を克服することでスコアが大きく伸びるでしょう。

仮に、ドライバーが弱点だとしましょう。

では、ドライバーの何を練習するのか？

アドレス？飛距離？リズム？方向性？

練習では、あれもこれも気にするより、どれか1つに集中すると練習効果が高くなります。

ドライバーの練習に関しては、飛距離を重視して練習する人が多いです。

もちろん飛距離も重要です。ドライバーの飛距離があるとゴルフが楽しくなります。

ただし、スコアアップに関しては、方向性が重要です。

飛距離をテーマにする日、方向性をテーマにする日、バランスよく練習しましょう。

ドライバー、アイアン、アプローチ、パッティング。。

練習テーマを自分で選ばないと言う人は、

スコアアップを重視するなら、なんと言ってもアプローチでと、パッティングです。

それも**50ヤード以内のアプローチとパッティングがスコアに一番影響**します。

ラウンド中にボールを打つ7割が、実は50ヤード以内です。

普段アプローチをあまりしていないで100を切れなくて困っているなら、取りあえず、50ヤード以内を沢山練習しよう。

あっさり、100の壁が越えられますよ。(^^#)

上級者ほどアプローチ練習に時間を使っているのです。

そして、アプローチ同様に、スコアアップの鍵になるのが、パッティングです。

普段、パッティングの練習をしていますか？

ここで、「パッティング練習をしている」と答えたあなたは、きっとシングルさんですね。(^^#)

でも、「パッティング練習はしていない」と答えた方が、8割以上だと思います。
そんな、あなたに嬉しいお知らせがあります。

パッティング練習をするだけで、平均スコアが4つ、5つ良くなります。

これは事実です。

パッティング練習の重要性は一般に知られていますが、実践している人は少ないものです。

「どのように練習すれば良いかわからない」
「実際のラウンドでは、そんなに沢山のことを注意してられない」
「パッティング練習は地味で、直ぐに飽きてしまう」

もし、あなたがそう、お悩みなら、良かったら参考にしてください。

「速効！パッティング上達術」～”入った”ではなく狙って”入れる”パッティング～
<http://www.secret-golf.com/esputting.htm>

実践していただいた方から、感謝のお手紙を沢山頂いています。
きっと、お役に立てると思います。

4. 練習のコツ「集中力」

テーマを1つに決めたら、**そのテーマに完全に集中**しましょう。

「完全に！」です。

ドライバーの飛距離がテーマなら、方向性は無視してokです。
飛距離を伸ばしたいのに、方向性を気にしては、ダイナミックなスイングはできません。

「切り返しのタイミング」を練習しているなら、それ以外のことは気にしないで、自分の意識を100%「切り返し」に集中しましょう。

打球の結果に一喜一憂する必要はまったくありません。

中途半端な練習は効果が低いです。
方向性を気にしないで、体のパワーを効率的に使う練習に集中しましょう。

方向を安定するのは、方向をテーマにした時に集中すればよいのです。

上達が早いゴルファーは、まわりから見て、今、何を課題に練習しているか明確にわかりません。

5. 練習のコツ 「百聞は一見にしかず」

練習のテーマに何を選んだにしろ、言えることがあります。

「百聞は一見にしかず」

レッスン書を読んだりするより、自分の目で見て納得することが大切です。

なぜならゴルフのスイングで大切なのは「形より動き」だからです。
レッスンプロに習うのが最高ですが時間的な制約も多いでしょう。

私のお奨めはレッスンDVDを見ることです。
好きな場面を何回でも簡単に見ることができます。

3000円から4000円しますが、それで上達が早くなるなら安いものですよ？

テーマに合ったスイングを画像で見てから練習に行きましょう。
練習効果がとても高まります。

私がお奨めするDVDをSECRET GOLF(シークレットゴルフ)にてご紹介しています。

<http://www.secret-golf.com/dvdbook.htm>

6. 練習のコツ 「テーマの決め方 NO2」

練習のテーマを決め方はどうしていますか？

「自分にはクリアすべき課題が沢山あって1つに決められない！」
って、お悩みではないですか？

でもテーマは1つに絞りましょう。

一番確実なのはレッスンプロや上級者にアドバイスしてもらうことです。

私がアドバイスを求められた時は、次の様に答えます。

- ・フィニッシュの形を直そうとするならスイングをチェック
- ・スイングの後半より前半をチェック
- ・スイングの前半よりアドレスをチェック

フィニッシュはスイングの結果です。

スイング前半の悪い動きが、後半の悪い動きの原因です。
そして良いスイングは良いアドレスから生まれるのです。

練習テーマを決める時はスイングの開始から終わりまで順番に改善すべき箇所がないかをチェックしましょう。

前半部分は動きがゆっくりだから、スイングも直しやすいですよ。

7. 練習のコツ 「突然の閃き。。あ！わかった」

ゴルフの練習をしていて。。

レッスンビデオを見ていて。。

突然、**「あ！わかった。そうだったのか！」**

という経験をしたことありませんか？

この閃きが大切です。

でも、しばらく練習しないでいると、その感覚を忘れてしまいますよね。

もったいないです。

今回はそんな突然の閃きを忘れない方法をお贈りします。

簡単なことです。

ただ気づいたことを「メモ」するだけ。

単純ですけど効果は大きいですよ。

練習に行く時に小さなメモ帳を持って行きましょう。

練習の間隔が大きい人程、有効です。

8. 練習のコツ 「ゴルフメモの上手な使い方」

ゴルフメモ作っていただけましたか？
練習効果が高まりますから是非作ってくださいね。

まず、ゴルフバックに小さなメモ帳を入れておきます。
それが「ゴルフメモ」になります。

今回はその「ゴルフメモ」の上手な使い方をお贈りします。

私の使い方はこんな感じです。

1. 練習を始める前に前回のメモを見る
2. 新しいページに日付をメモする
3. 今日の練習テーマを1つだけ決めてメモする
4. 練習後に練習成果と気づいたことをメモする

簡単でしょ？

テーマを1つだけ設定するのがポイントです。

あれこれテーマを持ちたくなりますが、1回の練習でできることは限られています。

1つのテーマに集中しましょう。

1回の練習で1つのテーマをクリアできれば、どんどん上達しますよ。

上達するから練習が楽しくなります。

急がば回れですね。

9. 練習のコツ 「自分を客観的に知る」

自分のスイングを見たことありますか？

**数ヶ月に一度で結構です。ビデオカメラで、自分のスイングを撮影しまし
よう。**

ボールが右に飛ぶといって悩んで、ダウンスイングを直そうとしている人が、実は、

「アドレスのアライメント(方向)が右を向いているだけ。」

「ボールはアドレスの向きに正しく飛んでいる。」

そんなこともあります。

せっかく、正しい方向に飛んでいるのに、スイングを変えてしまったら、改善ではなく、改悪で
す。

ビデオカメラで撮影すると、自分のスイングが客観的に理解できます。

間違った課題を設定する危険を防止できます。

カメラで撮影する場合は、真後ろ、真正面の2方向から撮影しましょう。

斜めの方向からの撮影は、あまり役にたちません。

できれば、撮影したビデオを見る時に上級者に分析、解説してもらいましょう。

効率的に課題を見つけることができます。

撮影したビデオは、保存しましょう。

調子が悪くなった時に、調子が良かった時のスイング映像は、スランプ脱出の助けになります

去年と、今年のスイングを見比べることで、自分の成長がわかります。

10. 練習のコツ 「師匠は上級者を選ぶ」

練習場には、これからゴルフを始める初心者の方が沢山います。
とても楽しそうです。

ゴルフデビューおめでとうございます。(^^)

その人達を一瞬みて、

「あ、この人は、1年以内に100を切るな」という場合と、
「あー、残念、きっと上達しないで苦労するな」という場合に分かります。

何が、違うのでしょうか。

その人のスイング？センス？熱意？
確かにそれも重要ですが、別の大切なことがあります。それは、

初心者の方を教えている人の実力です。

「ゴルフは難しいスポーツだ」とよく言われていますが、**コツさえつかめば、これほど短期間に上達できるスポーツはありません。**

そのコツを教えてくれる人、スイングを正しく分析できる人、的確なアドバイスが出来る人に習えば、ゴルフは直ぐに上達します。

初心者の方、ゴルフを真剣に上達したいゴルファーは、レッスンプロか、上級者に習いませよ

う。

すくなくとも、最初はスイングの基本を学ぶためにも、レッスンプロに習うことを強くお勧めします。

11. おわりに

何かとお金がかかるゴルフですが、**こんなに楽しいスポーツは他にありません。**

だから、あなたはゴルフに多くの時間をかけていると思います。
(これから、始める人は多くの時間をかけることになると思います。)
それだけ、ゴルフは時間と熱意をかける価値があると信じています。

しかし、ゴルフは間違った練習をしても殆ど上達しません。

これは、他のスポーツに比べて特に顕著だと言われています。
このレポートが、少しでも多くのゴルファーのお役にたてば、これ以上の喜びはありません。

最後になりましたが、貴重な時間を使ってこのレポートを読んで頂いたあなたに、心からお礼申し上げます。

ありがとうございました。

追伸

もっと詳しい情報をここから、お届けしています。

<http://www.secret-golf.com/>

サイトを開いたら、「お気に入り」に登録してくださいね。 (#^_^#)
あなたが今よりゴルフを楽しめますように。 それでは。

蒼(アオイ)