

FPGM 上級ゴルファー的 フィードバックシステムの確立



テキスト vol.9

打感は悪いが、役に立つ！

(打感は重要な要素ですが、スコアを良くするためには大切にする順序があります)

こんな息子がいたら...

少しイメージしてみてください。

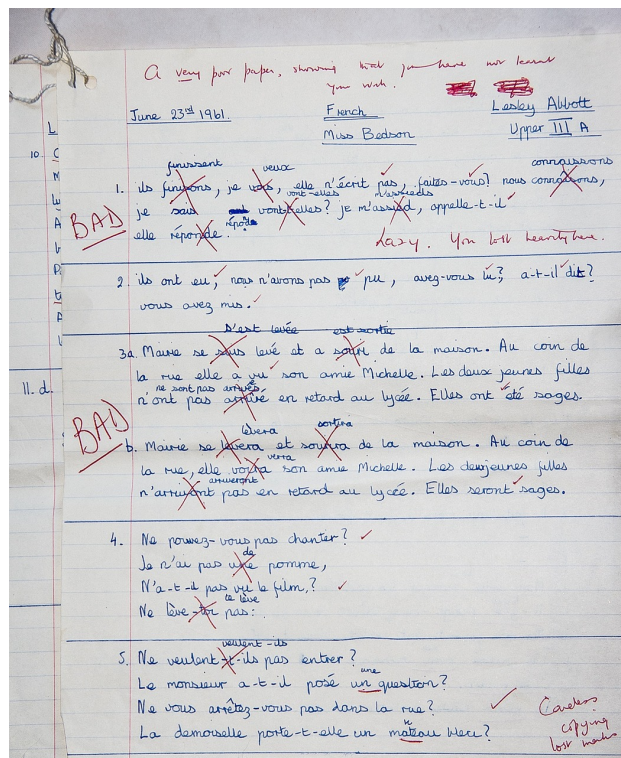
あなたには中2の息子さんがいるとします。

彼は一生懸命、英語と数学の問題集をやっています。

たくさん問題を解きました。

でも、彼は思ったような点数が取れませんでした。

何故でしょうか???



(少し考えてから、次のページへ)

答え

「問題集をやった後で、 答え合わせをしなかったから」

彼は努力しているし、勉強している！と言うでしょう。

でも、成績には結びつきませんでした。

これは笑い話ではありません。

実は大多数のゴルファーが、
「答え合わせをしないで練習しているのです」

間違った答え合わせの仕方

大前提

✕ スイングオリエンテッド

(良いスイングを目指す)

○ ターゲットオリエンテッド

(目標に飛ばすこと最優先にする)

FPGMショット力養成講座では

短期間で上達するターゲットオリエンテッドの考え方をもとに
練習ドリルを組み立てています。

一番ダメな判断基準は打感です！

(ナイスショットは麻薬)

ナイスショット打ちたい中毒と

結果としてナイスショットに見えるのは違う。

(プロはナイスショット！に全て見える誤解)

打感が悪くても、ハーフトップを意識して打てる人の方が上手！

人間の得意な感覚

(3つの優位感覚タイプ)

V:視覚 (visual)

『見える』『見通しがいい』『明るい・暗い』

『はっきりしている』など

視覚に関係している表現を使う傾向多い。

人のスイングを見ることができたり、自分のスイングをイメージするのが得意

A:聴覚 (auditory)

『聞こえる』『考える』『思う』『リズムが合う』

『耳ざわりがいい』など

聴覚に関係している表現を使う傾向が見られます。

インパクト音の違いに気がつき、修正を試みることが得意。

K:体感覚 (kinesthetic)

『感じる』『触れる』『重い感じ』『おいしい話だ』『気になる』など

体感覚に関係している表現を使う傾向が見られます。

腰をガッと切る！手首をパチンと動かす(長嶋茂雄さんタイプ)

※特にKタイプは「体感感覚のみを意識しすぎる傾向がある」ので、視覚や音を意識的に取り入れる必要があります。

ショット力をあげる答え合わせ (フィードバックの優先順位)

第1位

球筋(曲がる方向と幅)

球に感情はない

=ボールがおかしくない限り、打たれた通りにしか飛ばない

下手くそのボールは丸くない

by ペレ(サッカー)

(※大きい声で言えない辛口)

何年やってもショットがコントロールできない人は、
異常に打感を気にする！！

そして球筋とキャリーの距離を見ていないので、
練習が全く実践的でない(練習と本番が分断されている状態)

※ノージャッジゴルフは「真実の目を養うトレーニング」です。

第2位

音

良いショットの音は短く、澄んでいる。

悪いショットの音は長く、濁っている。

(cf) 練習場でマット音をさせない、同じ音を続ける意識

第3位

鏡・ビデオ・プロのコーチング

人間は自分の見える範囲以外のコントロールは、
ほとんどの人ができない。

参考動画:

武井壮さんの運動理論

自分のスイングを作るためにVタイプは
「鏡を見ながら感覚と視覚をリンクさせる」

※逆にKタイプは「自分のスイングを全く見ずに、球筋と音のみを頼りに
ショットの練習ドリルをした方が効果的

フィードバック練習の意識と 回数で向上するもの

- ・アプローチの振り幅とキャリーの距離の関係
- ・バンカーショットの質 (≡ショットの質)
- ・パッティングの距離感
- ・フル、3/4、ハーフ等の打ち分けドリル

用意すると良いもの

- ・鏡
- ・カメラ(デジカメやiPhoneだとスロー撮影機能があります)

自分のスイングを把握することが、ショットのコントロール力をあげるために重要です。

球筋を毎回確認するようにしましょう。

(股関節前傾キープのドリルを覚えて、ボールの飛ぶ様子を見ても
崩れないスイングづくりを「最初にしましょう」