

## ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第61回)

### プレーファストに徹することがお互いの成長を築く

2020.08.18



コースをラウンドしていて、次のようなケースを経験したことはありませんか？ある局面で使いたいクラブが手元になく、かつカートが遠い場合、カートまでそれを取りに行くべきか、あるいはプレーファスト(PLAY FAST)の観点からそれを我慢し、手元にあるクラブで打つべきか……に迷うケースです。

ゴルファーなら、1打でも良いスコアで上がるために最善を尽くすべき。多少時間がかかっても、使いたいクラブを取りに行き、悔いの残らぬようプレーすべきだ……という考え方が一方で、ゴルフの本質は他人に迷惑をかけること。たとえ使いたいクラブが手元になくともプレーファストを意識するなら、そのまま手持ちのクラブでプレーを続けるべきだ……という考え方もあります。そもそも、ストローク前には、あらかじめ使いたいクラブ数本を手元に用意しておくべきで、それを怠った自分を改めるべき！という意見もあるでしょう。

このように、良いスコアを追求すべきかプレーファストを守るべきか、どちらを優先するのかの選択に迫られたとき、どのように行動するのがプレーヤーとして正解なのでしょう。

#### 誰もがしがちな反プレーファスト行動とは？

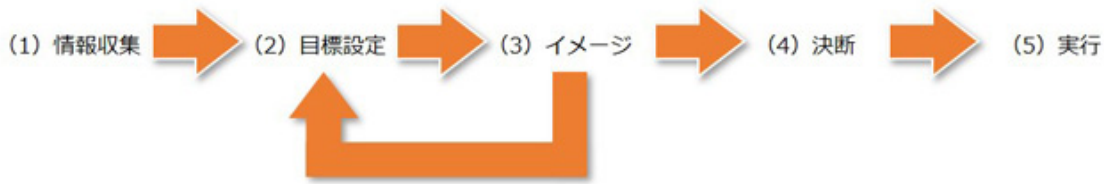
「少しでも良いスコアで上がりたい！」。その思いから、プレーファストではない行動、すなわち反プレーファスト行動を取ることが度々あります。

例えば……

- (a) 何度も素振りを繰り返す
- (b) 何度も仕切り直しをして方向を確認する
- (c) やけに長いアドレスを取る
- (d) クラブ選択などの決断に時間をかける

などがあります。

以前、第56回のコラム「ショットを安定させるクオリティーコントロール」では、ナイスショットに不可欠な5つのステップについて説明しました。これら5つのステップ、どれが欠けてもうまく打つことはできません。



プレーファストではない行動、上記例(a)何度も素振りを繰り返す人は、5つのステップのうち「決断」から「実行」になかなか移せない人だといえます。素振りをしながらスイングをチェックしている人、もしくはクラブヘッドが地面を正しく通過することを確認している人が多いように思います。

(b)何度も方向を確認する人は、「イメージ」が固まりきらず「目標設定」を繰り返しやり直しているのか、「実行」の段階で、正しく目標方向に構えているかに自信が持てない人なのかもしれません。

(c)やけにアドレスが長い人も少なくないでしょう。このタイプの人は、何度も素振りをする人と同じように、「実行」の段階であれこれ迷いがある人、つまり「決断」ができていない人ではないでしょうか。単にプレッシャーで動けなくなっているだけ、というケースも考えられます。

(d)クラブ選択などの決断に時間をかける人は、文字通り「決断」ができない人です。

反プレーファスト行動ではナイスショットを期待できない… 続きを読む