

ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第79回)

ミスショットを連発しない、取って置きの対処法

2022.02.25



前は笑顔がもたらす効能についてお伝えしました。笑顔は自身の運動パフォーマンスを高めるだけでなく、人間関係も円滑にします。ゴルフではミスショットが減り、スコアアップが期待できます。ビジネスでも成功をグッと近づけることができるでしょう。笑顔はコストのかからないゴルフ上達グッズであり、またビジネス成功ツールなのです。

とはいえ、いつでも、どんな状況でも笑顔でいられるという人は極めて少ないのではと思われます。ミスすれば誰もが落ち込み、プレッシャーがかかれば焦りもして、笑顔でいることは難しくなります。また、思うように事が運ばなければ怒りも湧いてくるでしょう。感情をコントロールし、笑顔を絶やさないようにするためにはどうしたらよいのでしょうか。

今回は、ミスをしたときの思考パターンを分析し、どのように対処すれば笑顔でいられるかを考えてみましょう。

ゴルフスイングは歩行運動と同じ

コースでこんな経験はありませんか？ 順調なプレーが続いているときに突然トップしてチョロ。慌てて次のショットを打とうとしてまたチョロ。その後もチョロを連発し、焦れば焦るほどドツボに。そんなときに生じがちなさまざまな感情を下記に挙げてみました。みなさんも思い当たる節があると思います。

「何で当たらないんだ！コノヤロー！」(怒り)
「どうしよう(汗)。何とか当てなきゃ！」(焦り)
「こんなに当たらないなんて…！カッコわる！」(羞恥心)
「なんてオレ(ワタシ)はダメなんだ…」(自己嫌悪)
「バックスイングが違うかな？ こうかな？ ああかな？」(迷い)
「次も当たらないんじゃ…」(不安)

こうしたネガティブな感情が膨らんでいくと、どんどん気持ちが萎縮したり、動悸(どうき)が激しくなったり、筋肉が緊張したりして、その後のプレーに悪影響を与えます。たまたまプレー中に起きたミスショットが引き金になり、怒りや迷い、焦りといった余計な感情の揺らぎが大きくなり、それによって普段ならできることができなくなり、さらにミスを連発してしまうという悪い流れになってしまうこともあるでしょう。

では、こうした事態に陥らないために、どのように感情を切り替えたらいと思いますか。ここで想像していただきたいのが「歩く」という動作です。歩き方は人それぞれです。速足の人もいればゆっくり歩く人もいます。大股で歩く人もいれば小股でチョコチョコ歩く人もいます。モデルのようにカッコよく歩ける人もいれば、歩き方が少々不格好な人もいます。

歩いているときにつまずいたり、転んだりすることもあるでしょう。「私は絶対に転ばない！」という人はいないと思います。そして転んだとき、みなさんは「歩き方が分からなくなった…」と悩みますか？「なぜ歩き方をミスするんだ」と怒るのでしょうか？ そのような人はいないと思います。それと同じで、「ゴルフスイング」という動作も人それぞれ、さまざまな要因から、時にはダ

フったりトップしたりとミスショットすることは当然のようにあるのです。

従って、ミスをしたという目の前の現実を素直に受け入れ、その後のリカバリーに集中しましょう。例えばショットしたボールがスライスした軌道でラフに入った場合、どうしてスライスしたのかなどととらわれず、次打のボールの状態の想定や、ラフからのショットの打ち方などを移動中に考え始めるのです。「どうして」「なぜ」などと考えていては笑顔になることは到底無理。「スライスをしなかったら」、「ラフに入っていなかったら」などくよくよ考えていても仕方ありません。ラフといった悪条件からナイスプレーにチャレンジすることを楽しみ、「何とかなるさ」と次のショットに集中する、そうした感情のコントロール、気持ちの切り替えが自然な笑顔を生み出します。

“笑顔でゴルフ”を実践すれば、たとえミスショットをしても、おのずと回復するはずです。それでも回復しないときは、ナイスショットは期待せず、「ゴロでもよい」と割り切りましょう。ナイスショットを打たずとも、ゴロベースの“ゴロフ”でも何とかなるものです。そう考えて目の前のことに集中しながら気楽に挑めば大丈夫です。

自分のココロは自分で決める… 続きを読む