

ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第97回)

3つの悩みを解決し、ゴルフを長く続けていく

2024.12.23



ゴルフはアウトドアでできること、密を避けられることから、コロナ禍を契機に始める方も増えました。これにより一時期よりもゴルフ場に活気が戻ってきたように思います。私の主管するゴルフスクールの入会者も、新たに始めるゴルファーや、ゴルフから離れていたけれども改めて再開したいという経験者の数が伸びてきました。

一方で、まだまだやれそうなのにゴルフをやめてしまう人がいるのも事実です。これはもったいないと私は感じています。大きな要因は、「上達しない」「お金が続かない」「仲間がいなくなった」の3つです。そこで今回は、こうしたやめる理由を解消し、ゴルフを長く続けられる方法を考えてみたいと思います。

ゴルフが上達しない原因と対策

ゴルフを楽しむ上で“上達”は欠かせない要素です。プロやトップアマをめざす人は多くはないでしょうが、始めたからには最低限ゴルフを楽しめるくらいには上達したいと誰もが思うでしょう。ゴルフスクールに初めてお越しただくお客さまも、そのような方が多いです。

ゴルフはスポーツですから、筋力や柔軟性、持久力など身体能力が高い人ほど有利です。ただ、走ったり跳んだりといった激しい動きをする競技ではなく、肉体をぶつけ合う競技でもありません。運動が多少苦手でも、非力な人でも、正しいやり方をすれば十分上達できるスポーツです。

正しいやり方とは、己を知り、体力や身体能力に応じたスイングに徹することです。プロや上級者のスイングをまねするのではなく、自身の身体能力や特性に合ったオンリーワンスイングを身につけ、力相応のゴルフスタイルを心掛けましょう。プロや上級者に憧れを持つのはよいことですが、姿勢や筋力、体のバネ、手にするクラブなど、どれもまるで違うので、まねばかりしていてもうまくなるはずがありません。ですから初心者には、まず力量を自覚して自分に合ったスタイルを学ぶのがゴルフ上達の早道だといえます。

自分の力量を知るには経験豊富な指導者から教わるのがよいのですが、早く上達したいとこのコミュニケーションを省略し、練習方法をYouTubeなどのインターネットコンテンツに頼る人が多くなっている気がします。自分の力量を分かっている人がこうした情報を利用するのはよいと思います。

一方、何をどうすればよいのか分からない初心者が、これらの情報をうのみにして練習するのはリスクがあります。自分にとってそれが正しいのか判断できない上、独学だとやり方を間違ってしまう可能性があるからです。情報を取捨選択し、自分に合った価値ある情報が何かを見極められるようになるまでは、やはり経験豊富な指導者から教わるのがお勧めです。

ただし、経験豊富な指導者であっても、コーチングがうまい人とそうでない人がいます。コーチングとティーチングは異なります。コーチングは「指導」ですが、ティーチングは一方的な「教え」です。ゆえに、いろいろな人に聞けば聞くほど一方的な教えに混乱して迷いが生じ、よい結果を出しにくいという経験をしているゴルファーもいるでしょう。「上達しない」ことを理由

にやめてしまう初心者は、このパターンが少なくないのではないのでしょうか。

できるなら初心者のうちに、コーチングスキルに長(た)けた指導者のいるゴルフスクールに通ってほしいと思います。独学で自分に合わないスイングのくせをつけると矯正が大変で、こちらもよい結果が出づらくゴルフをやめてしまう原因になりがちです。ゴルフスクールの選び方については本連載第11回「ゴルフレッスンに学ぶ部下の指導法」や、第12回「ゴルフスクール選びに見る店舗経営の極意」などが参考になると思います。

限りある小遣いでかなえるゴルフライフの楽しみ方… 続きを読む