

ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第9回)

ナイスショットの秘訣は「段取り力」にあり

2016.04.08

練習場ではナイスショットを連発しているにもかかわらず、プレーではなぜかスコアが悪い、という方はいませんか。その原因はメンタルに起因する場合も多いのですが、段取りの悪さのせいでスコアを崩している、ということも珍しくありません。

「段取り力」を上げて、スマートにプレーが楽しめるようになればナイスショットの確率は上がります。スコアアップに必要なのは、技術やメンタルの強化だけではありません。「段取り力」が向上すれば、充実したゴルフライフが送れるでしょう。

ゴルフに求められる「段取り力」とは？

ゴルフでスロープレーは厳禁です。同伴競技者や後続組に迷惑がかかるだけでなく、ほかにプレーしている全ての人、さらにはコース全体に迷惑が及びます。プロの試合ではペナルティーが科せられるほど、スロープレーはご法度なのです。



ゴルフはただ単に「球を打つ」だけでなく、やるべきことがたくさんあります。次のショット地点に移動したり、必要なクラブをキャディーバッグから取り出したり、使い終わったクラブを戻したり、といったプレーに最低限必要な基本動作は、ゴルフ初心者でも容易にイメージできるでしょう。

それ以外にも例えば、残りの距離をジャッジする、風の状態やボールのライ(球のある場所の状態)を見極める、攻め方や狙う場所を決める、打つクラブを選択する、そしてこれから打とうとするショットをイメージするといった様々なことがゴルフプレーに要求されます。

やるべきことをスマートにこなしてスロープレーを抑止すること、これが「段取り力」です。限られた時間の中で、やるべき思考や判断をしっかりと行い、本来持っている実力を存分に発揮しゴルフを楽しむには、この「段取り力」がとても重要です。

思考や判断を的確に実行しなければ、ナイスショットの確率は低くなります。たとえナイスショットが打てたとしても、それがナイスプレー、つまり「良い結果」につながらないケースもでてきます。ナイスショットなのに距離のジャッジが誤っていた結果、グリーンをオーバーし大たたきする、という例は分かりやすいでしょう。このように、やるべき思考や判断をおろそかにしていることが原因で、スコアを崩してしまっているケースが実に多いのです。

ショットの前後の行動で「段取り力」は判断できる… 続きを読む