

PERFORMANCE TRAINING

パフォーマンストレーニング

このセッションは、特にラウンド前やコンペ前などに、その時点でショットにおいて何に集中するのが効果が高いかを確認するセッションです。

練習場で、特定のグリーンだったり自分でエリアを決めたりしてみます。そこに向かって、以下に紹介する7つの集中ポイントで5～10個ほどボールを打ってみます。(一つの集中ポイントに使用する打球の数は同じにしてください)

チェックシートに結果を書き込んでいき、記録を残しておいてあとで確認できるようにしてみましょう。

やり方

- 集中ポイントを1つ使用してターゲットにショットを打つ。
- グリーンに乗ったり自分が決めたターゲットに乗った(当たった)場合は、ポイントを書き込みます。ショットの良し悪しに関して、自分の平均的なショットであれば測定に入れて可です。よくないショットかなと思う場合はご自身の判断で決めてください。
- 違う集中ポイントを使ってテストを繰り返し、同じようにシートに書き込んでみてください。
- より正確なデータを得るために、できるだけ多くのセットを行います
- 最高得点を得た集中ポイントを、コースで使用してみましょう。
- 同じ得点の集中ポイントが複数ある場合は、コースで使用する好みの集中ポイントを選択してください。そして、練習のたびに、できるだけ多くの回数の集計を行なってください。回数が増えるほど、あなたがコースで信頼できる集中すべきポイントが明確になります。

テストする焦点

以下の7つすべてを毎回テストする必要はありません。その時に応じていくつかピックアップしながら行なってみても良いと思います。

集中ポイント1 - 技術的なポイントの集中

その時に練習している技術的なポイント。例えば、頭を動かさないとか、コックのタイミングとか、あなたが自分のスイングでその時に気にしているポイントに集中しながら打ってみてください。

集中ポイント2 - 小さいターゲットへの集中

グリーンや自分で決めたエリアのなかで、確認できる一番小さいターゲットです。例えばグリーンならカップかもしれないし、エリアなら落ちている葉っぱなどのものかもしれないし、その小さいターゲットに集中しながら打ってみてください。

集中ポイント3 - ショットの飛び方への集中

ボールの飛んでいく放物線や、カーブの度合いなどをイメージしてみて、それに集中しながら打ってみてください。

集中ポイント4 - 地面とのコンタクト

クラブと地面が当たる瞬間をイメージしてみます。ディボットの量や取れ方、マットなら当たる時に音などに集中して打ってみます。

集中ポイント5 - フェースの打点

フェースのどこにボールが当たっているか確認するような気持ちで打ってみます。

集中ポイント6 - ややぼんやりした集中

ターゲットを変えるわけではないですが、より広い視野や視点でターゲットの周りを確認しつつ、そのイメージを大事にしながら打ってみます。例えばグリーンの周りにバンカーや池、ラフなどをイメージしてみるとか、より広い焦点を持って打ってみるようにしてみてください。

集中ポイント7 - スイングテンポ

技術的な考えを完全に頭から無くし、自分の振りやすいテンポに設定したメトロノームなどのビートに集中しながら打ってみてください。メトロノームは、スマートフォンのアプリなどでもたくさん種類がありますが、複雑な機能は必要ないので一番シンプルなもので良いと思います。

上記以外にも、集中ポイントは作ることができます

- 内部(体の動き)
- 外部(クラブとボールフォーカス)
- 外部結果(ターゲットフォーカス)
- 思考やイメージ(マインドクリアリングフォーカス)

これらの集中ポイントは、個別のセッションが必要になりますので、ぜひオンライン・ミックスなどを受講して、自分なりのポイント作りに役立ててください。

次のページには、情報を集めるために使用できる印刷可能なシートがあります。

Performance Training Record

必要に応じてプリントアウトなどしてご利用ください。

	正の字などで集計	合計数
1.技術的なポイントの集中		
2.小さいターゲットへの集中		
3.ショットの飛び方への集中		
4.地面とのコンタクト		
5.フェースの打点		
6.ややぼんやりした集中		
7.スイングテンポ		

	正の字などで集計	合計数
1.技術的なポイントの集中		
2.小さいターゲットへの集中		
3.ショットの飛び方への集中		
4.地面とのコンタクト		
5.フェースの打点		
6.ややぼんやりした集中		
7.スイングテンポ		

	正の字などで集計	合計数
1.技術的なポイントの集中		
2.小さいターゲットへの集中		
3.ショットの飛び方への集中		
4.地面とのコンタクト		
5.フェースの打点		
6.ややぼんやりした集中		
7.スイングテンポ		