

4KEYS 4 BETTER GOLF

BY SHUICHI MUROYA

上達する人だけがやっている
“意味のある練習” 7つのルール
ミニ講座

はじめに

こんにちは、室屋修一です。

「こんなに練習してるのに、なぜかスコアが伸びない」

そんな風に感じたことはありませんか？

もしかしたらあなたは、“球数信仰”にとらわれているかもしれません。

本書では「たくさん打つ」ことではなく、“意味のある練習”とは何か？

どうすれば練習の質を高めて、スコアに直結させられるのか？

その考え方と具体的な方法を、わかりやすく解説していきます。

Rule 1：球数信仰という落とし穴

**「たくさん打てば上達する」——
確かに、間違いではありません。**

でももし、こんな練習をしていたら要注意です。

- ・ 目的もなく打っているだけ**
- ・ 打球の結果に反応しない**
- ・ 打ち終わって「今日は○球打った」で満足してしまう**
- ・**

**これは、練習“したつもり”の自己満足状態です。
球数だけが増えても、
判断力も対応力も鍛えられません。**

Rule 2：意味ある練習の公式「目的・意図・チェック」

どんな練習でも、この3つが揃えば“意味ある練習”になります。

- ① 目的： 今日は何を改善したいのか？**
→ 例： 芯に当てる確率を高めたい
- ② 意図： どんな球を打ちたいのか？**
→ 例： 軽いフェードでピンの右を狙う
- ③ チェック： それが実現できたか？ なぜ？**
→ 例： 体が開いたからプッシュアウトした

**たとえ10球でも、この3ステップを意識すれば、
1日100球より濃い練習になります。**

Rule 3：再現性ではなく“対応力”を育てる

コースでは毎回状況が違います。

ライ、風、傾斜、プレッシャー…。
その中でスコアをまとめる力とは、
変化に対応する力＝対応力です。

再現性を追いすぎて、
毎回同じショットだけを目指す練習は、
逆に本番での応用力を奪います。

対応力を鍛えるには：

- ・ ランダム練習
- ・ 1球勝負の練習
- ・ 距離・弾道・方向を変えて打つ
- ・

など、状況変化を前提とした練習を取り入れましょう。

Rule 4：感情と集中を練習に持ち込む

コースと練習場の最大の違いは、メンタル状態です。

- ・失敗したらどうしよう…
- ・ナイスショット出したい…

こういった「緊張感」や「雑念」があるかどうか。

つまり、
練習でも「本番の気持ち」に近づけることが大事です。

【おすすめ】

- ・5球だけで今日の練習を終わらせる“プレッシャー練習”
- ・「次の1球で100点を目指す」と決めて打つ
- ・練習後に「感情の動き」を書き出す

Rule 4：感情と集中を練習に持ち込む

コースと練習場の最大の違いは、メンタル状態です。

- ・失敗したらどうしよう…
- ・ナイスショット出したい…

こういった「緊張感」や「雑念」があるかどうか。

つまり、
練習でも「本番の気持ち」に近づけることが大事です。

【おすすめ】

- ・5球だけで今日の練習を終わらせる“プレッシャー練習”
- ・「次の1球で100点を目指す」と決めて打つ
- ・練習後に「感情の動き」を書き出す

Rule 5 : 「なぜ？」を言語化する

「打ち終わったあと、どう振り返るか？」
で上達スピードが変わります。

- ・なぜ右に出た？
- ・なぜダフった？
- ・なぜナイスショットになった？

原因分析を感覚任せにせず、
言葉にして説明する癖を持ちましょう。

書き出すことで、
自分のスイング理解が格段に深まります。

Rule 6：意味ある練習のための5球メニュー

たくさん打つ必要はありません。

以下のような「5球だけ」の練習でも、実戦力は十分鍛えられます。

1球目 ドローでピン左

弾道と方向コントロール

2球目 フェードでピン右

曲げ幅の感覚養成

3球目 低い球で風対応

スピン量・打ち出し角

4球目 高弾道アプローチ

ロフトと球の高さ操作

5球目 コースを想定した1球

判断と集中力チェック

これを「目的・意図・チェック」つきで実行するだけで、濃いトレーニングになります。

Rule 7 : 「チェックシート」で振り返る

練習の記録を取るだけで、
次回の練習が格段に質の高いものになります。

おすすめは：

- ☒ 今日のテーマ
- ☒ 印象に残った球とその理由
- ☒ 次回の課題と修正ポイント

おわりに

“練習してるのに成果が出ない”...
それは才能や年齢のせいではありません。

「意味ある練習」に変えるかどうか。

それだけで、
あなたのゴルフは確実に変わっていきます。