

読売新聞 9月29日掲載分

高垣真路の TeeBreak

メンタル

ゴルフではスイング理論や、道具の解説は山のように出版されていますが、メンタル(心理的)な作用についての著書はあまり見かけません。しかし心の持ちようで結果が変わる代表的なスポーツなんです。心理的影響で身体が硬直してしまうのがイップス症状です。出だしのホールで赤の他人に後ろから見られているとき、池が視界に入っているとき、シヨートパットを打つときなどは誰にもイップスが出ます。

広告

コースに出かける前には、コンセントレーション(集中)、コンフィ



このコーナーは西の森ゴルフパークの提供による、契約プロ・高垣真路プロのコラムです。



「宇宙に存在するのは、このボールと自分だけ」

ダンス(自信)、コントロール(自制)、「ゴルフの3コン」と言われている心の技を念じてください。過去にプロ野球で7年間で6勝8敗だった投手に、コーチが「この試合がお前の最後だ」とビールを飲ませて送り出したところ勝利した上に、その年完全試合まで達成し大投手に登り詰めました。開き直りもメンタル技の1つです。

(PGAティーチングプロA級)

毎週月曜日・金曜日 ※祝日は除きます。

サーピス DAY

個人レッスン・各種ゴルフ教室

西の森ゴルフパーク 宇都宮市 駒生町1780-1

西の森ゴルフ 検索 ☎028-652-3344

随時受付中!!

この「高垣真路の TeeBreak」は、「読売新聞栃木版」に
毎月最終金曜日に掲載されています。