

小原大二郎 無料動画レッスン

「右肩上がりに上達するための
たった一つのきっかけとは？」

こんにちは小原大二郎です。

前回の映像では
アマチュアゴルファーが上手にならない3つの理由についてお話しました。

しかしそんなことをあなたに言っている私もですね、
実はここまで順調に
右肩上がりにプロになって来たわけではありませんでした。

実は私は18歳からゴルフを始めました。

今では遼君や松山英樹君のようにジュニアから上がってきたプロがたくさんいます。

ある意味そうしたジュニア上がりのプロたちとは
私は少し違う経歴を持っているのかなと思います。

恥ずかしい話ですが
決して裕福な家庭に育ったわけではないですから
やはりお金の面でも非常に苦労しまして。

アルバイトをしてお金を稼いで
そして仕事の合間にゴルフ練習場に行って
お金を払って打ちっぱなしの練習をして
そしてまたコースも行ってもちろんお金を払ってプレーして…

そういった意味ではアマチュアの方と
環境的には似ているところがあるんじゃないかなと自分では思っています。

練習場で育ったプロという風な感じですかね。

アマチュアゴルファーと同じという意味では
やはり雑誌もよく読みましたしビデオなんかも本当によく見ましたね。

プロの真似をしようと思ってみました。

例えば僕が見たプロというのはタイガーウッズとかよく見ました。

亡くなってしまいましたけどセベ・バレステロスとか
そういった選手 参考にさせて頂いたプロたくさんいるんですけども。

やはり真似しようとしてもなかなか出来なくてですね
という感じでその繰り返しの練習をしてきました。

またたくさん失敗も当然してきました。

アマチュアの方にありがちなスライスボールもすごく多かったですし
またフックボール。

フックボールというのは本当に長年僕を苦しめたというかですね
たくさん失敗してきました。

そして普通ではしないような失敗も
もちろんたくさんしてきました。

普通はしない失敗というか私も一歩間違えたら
プロになれなかったんじゃないのかなと思います。

なぜかというんですね、まだ若い頃
若い頃といってもまだ若いつもりでいるんですが。

ゴルフをやっていて若気の至りといいますか
20歳くらいの時は今の遼くんのように心が成長していませんでした。

いかにも20歳 まだ心は10代だったかもしれせん。

ちょっと上手いかなかったいするともう腹を立てて
クラブを地面に叩きつけたりとかですね。

そういうことをやってしまうような
若い頃はそんな感じでした。

それもコースでクラブを叩きつけるならまだしも、
まだしもって言うのも変ですけど。

下手したら練習場で練習してても
上手いかなないと練習場のマットにクラブを叩きつけたりなんかして
ボールがまだ残ってるのに恥ずかしい話ですけど。

出したボールそのまま置いて帰っちゃったなんていうことも
怒って帰ってしまったなんてこともありましたね。

そんな風に私自身も
真剣に一日も早く上手くなろうと思っていました。

これはいい訳ですけども
必死に一日も早く上手くなろうとやっていたから。

上手くならないとどうしても自分のミスに腹が立ってしまって
そういう自分の初歩的なミスが減らないということを許すことが出来なかったんですね

スコアが上がらないとか早く仲間たちに追いつかなきゃ
という部分で怒りながらやっていたというか
元々短気な部分もあるとは思んですけども

周りの同世代のプロたちに比べて遅くゴルフをはじめましたから
焦りのようなものがありました。

そんな時に自分が悩む中でどうしたら上手くなるのかな？
と考えていったわけですが

そこでふと思い出したことが
私のゴルフ人生を変えるきっかけになったわけです。

実は私は高校時代はテニスをやってたんですね。

その高校時代やっていたテニスで3年間の部活動だったんですが

そこで高校とは別のジュニアスクールに通っていたわけですが、
そのコーチに言われたことをはっきり思い出したんですね。

そのことをゴルフに応用するようになったわけです。

今思うとそのコーチが言ったことというのは
今私がゴルフレッスンをする中で
一番大事にしているといっても過言ではないです。

またそのことはスポーツ心理学においても
最も大事だといわれている部分であることを後になって知りました。

具体的にどういうことかといいますと、、、

そのコーチはとにかく
自分が今どうなっているか
今の自分自身の動きを感じなさいと言いました。

どういう風にやればいいのか？

つまり理論的な細かいラケットの振り方や
テニスのフォームのことを考えるのではなくて

今自分がどういう風になっているかを感じなさい
と常々私に言っていました。

実はこれはゴルフも同じで
自分の意識というものが外側に向いているうちはなかなか上手くいかないわけです。

外側というのは「どういうスイングにすべきか」とかそういったところでしょうか

そうではなくて自分の内側、
自分はどうなっているかというところを感じられるようになることが
ゴルフでも非常に大事だということです。

部分部分が出来ない、なかなか上手くいかない。

どうすべきか？ということではなくて

どうなっているかということがすごく大事なわけです。

どうすべきかということは

これはゴルフをまったくやらない人でも

教科書を読んだりレッスン雑誌を読んだり教材を読んだりすれば

どうすべきかというのは今の情報社会ですからわかるわけです。

どうすべきかわかっていてもなかなか上手にならない……

それはなぜかというと、

それは自分がどうなっているのかということを感じようとしていないからです。

どうなっているのかということを感じて初めて

今まで止まっていた上達がまた成長し始めます。

みなさんここは非常に大事なポイントなのでもう一度言います。

どうすべきかではなく

自分が今どうなっているかということ。

もう自分がどうすべきかを考えるのは

終わりにしましょう。

自分がどうなっているのかを

感じられるようになってはじめてまた成長し始めるわけです。

私もですね自分がゴルフにこれを置き換えて

自分がどうスイングすべきか？

雑誌を読んだり色んな理論を調べたりすることをやめて

どうなっているのかということを感じるようにしました。

自分がどういうスイングをしているんだらう

自分を感じるということですね。

自分はなぜ怒っているんだろう？

自分の心の感情的な部分そして技術的な部分、
全てにおいて自分を感じるということです。

自分のベストスコア
アンダーというスコアを出すことが出来たわけです。

これは私にとって大きな変化でした。

今でもアマチュアの方をレッスンする中で
とても役に立っています。

もちろんどうすべきかということも教えますけども
その中で「自分がどうなっているのか」という部分を
上手くミックスしてレッスンをしていくようにしています。

この自分が今どうなっているかというのは
段階的に上達する右肩上がりに上達していくためには
欠かせないポイントになっているというふうに思います。