【体の準備】

「早起き、長時間の運転……こわばった筋肉をほぐすためにはストレッチは絶対必要です！」（小林和仁トレーナー）

日本スキー界の第一人者からトレーナーに転身。シニアゴルファーへの指導に定評がある。日本体育協会上級スポーツ指導員

スタートホールをボギーで切り抜けるための対策、まずは「体」の準備から。長くスキーの世界で活躍し、コンディショニングに精通する、小林和仁トレーナーによると、

「いいコンディションで1日のプレーをスタートするには、前日にほどよい睡眠をとることと、スタート時刻の3時間前には起床して、体を目覚めた状態にしておくことが不可欠です。目覚めてから3時間の間に、食事を摂り、水分を補給して、ストレッチなどで筋肉をあたためなければいけない。クルマでの移動も考えると、スタート前は、実はゆっくりしている暇がまったくないほど、やるべきことは多いんです」という。

朝食のベストなタイミングはスタート時間の1時間以上前、ストレッチはスタート直前だけではなく、練習の前にもやるのが望ましい。また、

「午後のスタートは、すでに体が十分あたたまっていると考えがちですが、休憩の間に疲労物質が蓄積し、食事中ずっと座っていることで筋肉も硬くなるので、朝イチ以上に、ストレッチによるリフレッシュが必要なんです」と小林トレーナー。もちろん、運動の準備の観点からはアルコールは厳禁だが、リラックスする効果もあるので、少量なら飲んでも構わないとのことだ。

1番ホールをボギーで切り抜ける7カ条

【第❶条】
前日はいつもと同じ時刻に寝る
あまり早くベッドに入っても寝られないのでいつもと同じ時刻に寝て睡眠を確保する

【第❷条】
スタートの最低3時間前には起床
たとえコースが近くても、最低3時間前には起床。スタートが9時なら6時には起床

【第❸条】
起きたらまず水分を補給する
寝ている間に汗をかくので起床時は水分が不足している。コップ1杯の水分を摂る

【第❹条】
朝のシャワーは効果がある
出掛ける前にシャワーを浴びるのは、体を目覚めさせるのに効果的。長時間の入浴は逆効果

【第❺条】
クルマに同乗する場合は寝ない
せっかく早く起床しても、行きのクルマのなかで寝てしまったら意味がない

【第❻条】
朝食は最低1時間前に済ます
コースで食べる場合はスタートの2時間前に到着。時間がないときはゼリーなどを摂る

【第❼条】
練習する前のストレッチは必須
1番でミスするのは、早起きや長時間の運転で筋肉が固まっていることが原因だ

【スタート前のストレッチ】股関節、肩甲骨をほぐし、腹筋に刺激を入れよう！

肩甲骨、股関節など、スウィングの「ねじれ」に関係する部位を中心にストレッチを行う。また、スウィングを支える役割の腹筋には、力を入れて刺激し、筋肉がすぐに働く状態にしておく

まずは体の各部位をほぐす

【おしり】
片足を反対側のひざに乗せ、沈み込む。上げた足の側の尻の筋肉が伸びる。左右両方行う

【太ももの前側】
足を前後に開いて重心を下げ、後ろ側の足の、ももの前側を伸ばす。全体の動きがよくなる

【太ももの後側】
クラブを杖にして上体を前に倒し、ももの裏側を伸ばす。スウィングの安定に重要

【心の準備】

「スタートホールは〝欲との戦い〟です」（赤野公昭コーチ）

ビジェイ・シンなどを指導していたジョセフ・ペアレントに師事、日本古来の「禅」と欧米の最新理論を融合させた独自のメンタルトレーニングメソッドを開発

「心」の準備について教えてくれたのは、メンタルコーチの赤野公昭氏。最初のポイントは、欲を〝絞る〟ことだ。「ボギーという『結果』にとらわれると体が動かなくなるので、『この一打をどう打つか』ということに心をフォーカスしましょう。たとえば、『フェアウェイに打つ』といったように欲を限定することが必要です」

❷〝打たないで打つ〟

1番ティでは素振りを繰り返す人も多いが、これは逆効果。「ボールを打とうとしすぎると、力んだり、打ち急いでリズムが狂ったりします。心の流れが止まり、体のスムースな流れを妨げるのです。打つ意識を抑えて、ターゲットと弾道をイメージすれば、体とクラブが自然に動き始めます。それが〝打たないで打つ〟ことです」

❸〝半眼〟でボールを見る

ボールの「見すぎ」は、そのまま力みにつながる。

「禅には、物事を全部見ようとせず、『半眼』で見るという教えがありますが、目に力が入ると自然に体にも力が入ってしまいます。ボールは見ようとしすぎず、ボールが目に入ってくるくらいの感覚が大切です」

❹〝ポストルーティン〟

ミスを引きずらないためには、ミスした自分を「認めて」「許す」必要があるが、簡単ではない。

「ミスしたら、打ったところに立って、『こういうふうに打てばよかったな』と考えながら、一度だけ素振りをするという『ポストルーティン』を行うと、上手く気持ちを切り替えられるのでおすすめです」

10番ホールをボギーで切り抜ける5カ条

【第❶条】
昼食は消化のいいものを選択する
脂っこいものやお腹に溜まるものを避けて満腹にならないように腹八分目に抑える

【第❷条】
アルコールは適量で抑える
お酒は決して体にはよくないが、気持ちをリラックスさせる目的で少量飲むのはOK

【第❸条】
時間ギリギリまで食堂に残らない
同伴者にもよるが、食べ終わったらすぐに午後のスタートに備えるため食堂を離れる

【第❹条】
ティグラウンドには最低10分前に行く
早めにティグラウンドに行き、ホールレイアウトを確認するなどの余裕を持つことが大事

【第❺条】
ティグラウンドでストレッチ
午前のプレーの疲労回復とプレーの改善を目的に短時間でもストレッチをする

【股関節ストレッチ】
クラブを水平に持ち、体をねじる。テークバックでの右への体重移動がスムーズになる

【肩甲骨ストレッチ】
水泳のクロールの要領で腕を回し、肩甲骨周辺の筋肉を動かす。逆回転も行うとより効果的

【腹筋ジャンプ】
スウィングの安定には「腹圧」が重要。お腹に力を入れて連続ジャンプすると、腹筋が刺激され、腹圧で体を支えられる

10番ホールのストレッチは午前のプレーで決める！

10番のスタート時は、前半のプレーを振り返り、動きが悪かった箇所のストレッチを重点的に行うと、短時間でも効果が上がる

【体重移動が上手くいかない】股関節ストレッチ

【ショットがバラつく】腹筋ジャンプ

【トップ、フィニッシュが浅い】肩甲骨ストレッチ