

# たかがゴルフになぜビビる？

# プロが実践するプレッシャー克服法

ゴルフに緊張はつきもの。これはプロもアマも同じだ。優勝争いだけでなく、さまざまな状況で戦うプロたちはプレッシャーをどう克服しているのか？ 男女プロにそのノウハウを聞いてみた



解説  
パーソナルトレーナー  
**松澤亜希子**  
キャディや選手マネジャーの経験を生かし、ゴルフのメンタルコーチ&トレーナーとして活躍。トータルゴルフフィットネス所属

PHOTO/Shinji Osawa, Hiroyuki Okazawa, Getty Images  
THANKS/ミズノオープン、日本ゴルフツアー選手権、ヨネックスレディス

祝  
米ツアー  
3勝目



4月「テキサスシュートアウト」  
6ホールのプレーオフを制し優勝

ゴルフは“楽しく”  
プレーすることが  
大事

世界ランク18位  
**野村敏京**

クリスティ・カーとのプレーオフを制した野村敏京プロは「いつでも“楽しむ”ことが大事で、相手は関係ない。自分のプレーに集中するだけ」とメンタルの強さを証明してみせた

**プレッシャーは心が過去や未来にある状態**  
そもそもプレッシャーとはどういうものか？メンタルに詳しい松澤亜希子さんに聞いてみた。「多くのアマチュアはベストスコアが出そうときや、池越え、OBが迫るホールのティショットなどで、強くプレッシャーを感じるはず。さらに人目を気にするゴルフアームも少なくありません。これらは未来に対して意識が向いている、あるいは過去の経験や失敗の記憶による思い込みです。こうなると心拍数が上がり、冷静な判

予測できない  
未来よりも  
目の前の  
ボールを  
どう打つか

12年賞金王  
**藤田寛之**

目の前の1打をどう打つかに集中すれば、気持ちは落ちつくものです。プレッシャーは未来への不安がほとんど。そんなことを考えてもしょうがないですから



失敗を重ねる  
ほど対処法も  
増える



ツアー通算5勝  
**高山忠洋**

経験を重ねるほど、プレッシャーに対する自分の引き出しは増えていきます。だから一喜一憂してもいい

プレッシャーは  
技術レベルの  
バロメーター

シニアツアー2勝  
**奥田靖己**

池越えの場面でも160Yならプロは緊張しません。でもアベレージレベルなら緊張するはず。つまりプレッシャーは技術の目安でもあるんです



14年から連続シード  
**重永亜斗夢**

調子の良い悪いはありますが、いつも同じようにプレーできるよう、ニコニコすることを心がけています

いつでも笑顔  
を  
心がけている

男子プロの  
プレッシャー克服法  
自分の心と向き合えば  
緊張も力に変えられる



水を飲むと  
心をリセットできる

今季賞金ランク15位  
**片岡大育**  
緊張しているときは水を飲む。それだけで心が落ちつくんです。あとはいつものルーティンに集中し、リズムが一定になるように意識

家族や彼女の  
ことを思うと  
気持ちが落ちつきます

今季賞金ランク24位  
**稲森佑貴**

家族や彼女のことを思うのがいいです。気持ちがリセットされ「よし頑張るぞ」となれる。スーハーと声を出すくらい大きく深呼吸するのも効果的です

緊張している自分を  
認めることが大事

スコアがいい  
ときは誇りに  
思うようにする

いろいろ考えず  
ルーティンに  
集中する



平均300Yの  
飛ばし屋  
**星野陸也**  
コース状況を確認したら、いつものルーティンに集中。いろいろ考えやすいので意識を1点に絞ります



断もできず、ミスの原因となりま  
す。大切なのは、今に意識があ  
るかどうかなんです」  
そこで、プロに話を聞くと我々  
にも役立つヒントが見えてきた。  
「藤田プロが言うように、予測不  
能な未来のことにとらわれるより、  
目の前の1打に集中する。これは  
プレッシャーに負けない  
大切な要素です。さ  
らに稲森プロのように  
家族のことを思うことも非常に効  
果的です。好きなものを思い浮か  
べることで気持ちがリセットされ  
ます。子どもの笑顔、大好きなペ  
ットなど、好きなことに意識を向  
けることで、今にフォーカスする  
きっかけが作れるのです」(松澤)



今季初シード獲得  
**香妻陣一郎**

緊張するのは仕方がないこと。しないようにするのも無理なので、その緊張を認めることから始めます



02年欧州シニア賞金王  
**海老原清治**

プロの優勝争いとか、アマチュアで70台が出そうになったときこそ、プレッシャーを誇りに思うといい

世界  
ランク  
2位

**アリヤ・ジュタヌガン**  
打つ前に必ず  
“ニコッ”と微笑む

16年米ツアーで5勝を挙げたジュタヌガンは、メンタルコーチの指導により、ショットでもバットでも打つ前に必ず微笑むことをルーティンに取り入れている



# ゴルフを愛する皆様へ



1962年、広大な武蔵野の丘陵地帯に自然の地形を巧みに活かして、名匠 富沢誠造氏を設計監督に迎え高根カントリー倶楽部は開場した。50有余年の歳月を経たコースは、その歴史が造りだす時を重ねた樹木が落ち着いた雰囲気を感じ出し、成熟した風格が感じられる。常に最高の環境でゴルフを迎えるよう、コース・施設の整備に取り組み、最高のステージを提供している。

現在、様々な制度を導入し、ゴルフを通じた活気溢れる本来のクラブライフが目ざされている。

## ■入会のご案内

### ●入会費用（名義書換料・入会預託金）

正会員（全日） 名義書換料 54万円 / 入会預託金 50万円  
 平日会員（月～土） 名義書換料 54万円 / 入会預託金 無

### ●家族会員

入会後ご自身の会員権に二親等以内の親族を登録する事で「家族会員」としてプレー出来ます。

### ●ゴールド会員

入会後在籍5年以上、満70歳以上の方で、二親等以内の親族に譲渡されても「ゴールド会員」として会員同等の条件にてプレー出来ます。  
 ※詳細はゴルフ場までお問い合わせ下さい。

## ■通常プレー料金のご案内

●平日 18,000円 ●土日祝日 25,000円

※料金には、お一人様プレー代（グリーンフィー・諸経費・キャディ乗用カート4B）が含まれます。  
 （※消費税・利用税は含みません。）

関越自動車道東松山ICから15分、  
 東武東上線森林公園駅からクラブバスで10分



高根カントリー倶楽部

〒355-0803 埼玉県比企郡滑川町福田4045 Tel.0493-56-2511 <http://www.takane-cc.co.jp/>

## 女子プロの プレッシャー克服法

# やることをひとつに絞る。 体の動きがスムーズに



やることを1つに整理し覚悟を決める

### 16年富士通で初優勝 松森彩夏

緊張すると手の位置や胸の向きなど、あれこれ考えがち。やることを1つだけにすると、心も落ちつきます



不安を声に出すと緊張がほぐれる

### ツアー通算2勝 酒井美紀

「私、緊張しているかも」とキャディに話すと自分の気持ちラクになります。嵐の歌を口ずさむのもいいです

ダメだと  
思い込めば逆に  
開き直れる

### 16年いい部屋ネット初優勝 ささきしょうこ

池やOB、狭いホールなど、嫌だなと思ったら、とことんネガティブに考えます。そうすると「もうなんでもいっや」ってなって、逆に気持ちがリラックスするんです



上手く打とうと  
考えず  
振り抜くこと  
だけに集中

生涯獲得賞金10億超

### イ・チヒ

緊張すると、上手く当てようと手先が悪さをします。そんなときはフィニッシュまでしっかり振り抜くことだけに集中。体で振れます

ゆっくり深く  
呼吸を意識する

### 16年初シード獲得 辻梨恵

プレッシャーがかかると呼吸が浅くなり、視野も狭くなります。深く長い呼吸を意識して行うようにしています



相手のプレーに  
感わされぬ

ミスしても  
死ぬわけじゃない



### バンテリンで通算2勝目 西山ゆかり

自分に対するプレッシャーはしっかり理解しつつ、相手のプレーに左右されないよう意識しています

### ツアー連続出場更新中 表純子

プレッシャーで連続OBとかありますが、ミスしても死ぬわけじゃないですから。考えすぎはダメです



## 米ツアー 挑戦中

### 畑岡奈紗は「ジャンプでリラックス」

「畑岡プロのようにジャンプだけでなく、両かかとや両肩の上げ下げだけでもリラックス効果が期待できます」（松澤）



「チヒプロの言葉は鋭い視点です。緊張するとインパクトに意識が向き、スウィングの流れが悪くなりやすい。だからこそ、しっかり振り抜くことに集中。そうすれば、体も自然と動くはず。また、ささきプロの開き直りもメンタルの世界では重要。嫌なことを認めたいうえでとことん向き合う。そうすることで「OBでもいいや」と開き直ることが出来ます。これがいい結果を生むのです。またプレッシャーを感じたときは、打つ前に「軽くジャンプ」してみるのがいいと思います。全身の力みが抜け、血流が促されることで、体の感覚が鋭くなります。畑岡プロが実践するジャンプはアマチュアにもおすすめです」（松澤）

プロたちのプレッシャー克服法、自分に合いそうなものがあれば、ぜひ取り入れてみよう。