

プロ友との闘い
ゴルフ大戦の道

プロも 絶賛!!

島田プロも
絶賛!!



この本は
ぼくのゴルフ自分史。
進化と自戒と願望のものがたり。
思いあたるふしがあつたり、
これだと思う
秘術が見つかるかも……ふくだ まさる

COMMENTARY

はじめに

種別ごとに自から体得するべきの事

9

つなぐゴルフ執筆陣 田代トリス 一巻ホール

ティアーアップ

第二ラウンド(サウジア)

シングルも書でない	11	
一巻ホール	多打体良、少打心良	12
二巻ホール	体力や技術には限界が…しかし	14
三巻ホール	自信と謙虚	17
四巻ホール	ゴルフは集中力を養うスポーツ	19
五巻ホール	空想力は集中力の邪魔になる	21
六巻ホール	ゴルフはアート・ゴルフは舞	22
七巻ホール	ゴルフ道 その一	25
//	ゴルフ道 その二	27
八巻ホール	木鶏の話	28
九巻ホール	スイングと射法八節	31

つなぐゴルフ執筆陣 田代トリス 二巻ホール

(イ)ン

十巻ホール	うまくいかない理由	32
十一巻ホール	止しく立つのも技術のうち	33
十二巻ホール	目づかい「心眼」	34
十三巻ホール	自然に立つのは難しい	36
十四巻ホール	五重十文字	38
十五巻ホール	錯覚	39
十六巻ホール	初矢一筋に習いあり	41
十七巻ホール	目標の設定は遠い方がよい	43
十八巻ホール	ボールの目標とスタンスの目標は違う	44

つなぐゴルフ執筆陣 田代トリス 三巻ホール

第三ラウンド(サウジア)

一巻ホール	ボールは曲げて打て	45
二巻ホール	熟年ゴルフアーのスタンスは狭い方がよい	46
三巻ホール	爪先までのセッティングは要注意	48
四巻ホール	神で五重十文字	50
五巻ホール	クリップを知らずにゴルフを語るなかれ	52
六巻ホール	小指が主人公	54
七巻ホール	内側の筋肉も主役	55
八巻ホール	形はトップの位置によって決まる	56
九巻ホール	スイングは縦軸と横軸運動の合成「ベクトル」だ	58

(イン)

十番ホール	クラブのV字はクラブを振る方向に	104
十一番ホール	フックはフラット スクエアはアップライト	104
十二番ホール	重心を丹田に	105
十三番ホール	唯一力を入れるのは「ひかがみ」	105
十四番ホール	心を総体の中央に置く	105
十五番ホール	忍耐	105
十六番ホール	呼吸の間	107
十七番ホール	数息観	108
十八番ホール	タイミング・タメと間	110

男子ゴルフ倶楽部 (アウター) 三番ホール

一番ホール	「間」を科する	115
二番ホール	ボールの位置とスタンスは深い伸	115
三番ホール	軸と重心の移動	116
四番ホール	ボールは丹田(重心)の前	117
五番ホール	大脳生理学	118
六番ホール	無条件反射	119
七番ホール	条件反射	120

八番ホール	有意反射	120
九番ホール	スイングの所要時間はたったの……五秒	121

(イン)

十番ホール	条件反射の検証	115
十一番ホール	バックスイングは有意反射	117
十二番ホール	ダウンスイングはただ振るだけ	119
十三番ホール	座席の切り返し	121
十四番ホール	フィニッシュはカッパよく	122
十五番ホール	数学と力学	123
十六番ホール	ゴルフ八聖道	124
十七番ホール	心こそ心まよわす心なれ心に心許すな	125
十八番ホール	ゴルフ それは人生	127

あとがき	ゴルフ方眼	128
------	-------	-----



極意とは白から 体得するもの



一日二ラウンドの競技を何度か体験している内に私のゴルフが変わった。最後のハーフ、二十八ホール目からの九ホールは精神的、肉体的に相当の極限状態になる。ただひたすら歩き、ひたすらクラブを振るだけになる。「無心」とはこういうものかも知れない。「集中力」とはこういう極限状態でひたすらクラブを振ることだと思おうようになった。

シドニーオリンピックは我々ゴルファーに貴重な教訓を残してくれた。金メダルに輝いた女子マラソンの高橋尚子選手が「体がスバートしろ」といった」とインタビューに答えていたが、走ることが好きだとはいえ、毎日四、一九五キロ以上の過酷な練習、精進の結果、体が全てを覚え込んでいたのだ。シモン選手との併走を「いつまでも楽しみたい気持ちだった」とはまさに「無心」、走ることだけへの「集中力」であった。

究極の精神集中の修行に比叡山の千日回峰がある。七年間で千日をかけて地球を一周するに匹敵する距離を、しかもあの比叡山の峰々を登ったり降りたりする荒行である。回峰行の真勸など語るすべもないが、しよせん真似事といいながら、芸術新潮の三好雅司氏が二日間の体験記を書いておられる。ゴルフアーにとって興味深く参考になる。「回峰行とはつまるところリズムなのだ。二百六十箇所を拝むということとは、すなわち行為としての身体のリズムを作っていくことだろう。そして同時にそれはあらゆるものに仏性を感じて礼拝する」という心のリズムでもあるのだ……と。

弓道でも江戸時代に一廿夜で一方射するといふ三十三間堂の通し矢という競技があった。二十四時間で一方射だから単純計算でも吞まず食わずで九秒に一射しなければならぬほど過酷なものであった。学生時代にこの通し矢に習って「中(的中)練習をしたことがある。的中率五〇%



Carl von Böttger and the Papenburg Ancient Golf Club

ザフトランドルース オールドコース
十八番ホール
スエルクンプリツシとR&Aゴルフクラブ

なら二〇〇の射しなければ練習が終わらない。最後の方になると、ただひたすら呼吸とリズムと力のバランス以外何も考えられなくなっていた。

ゴルフも、マラソンも、回峰行も、弓道もつまるところ自分自身との闘いとはいうものの究極は心のコントロール（精神集中）なのである。千日回峰のように意図して極限状態にのみ、ただひたすら歩き、ひたすら汗むということが精神集中の理にかなっているのだ。極意というものは、吉木功プロが適当な言葉が見つからないといったように、人に教えたり、教えられるたりできるものではない。厳しい練習や鍛錬、過酷な修行のある種の極限状態の中で、自から自分だけのものとして体得、感得するものである。

この小冊子が極意習得にいきさかでもお役に立てば幸いです。

シングルも夢でない



ゴルフアーは、だれでもうまくなりたいたいと思っている。なぜか思えば思うほど悩みが増え、考えれば考えるほど迷路にはまる。

朝に心ときめかせてコースに向い、夕べに頭をたれて家路につく。それでも一夜明ければ、しようこりもなく、こんどこそはと思いをめぐらす。

十八ホールの中の**人間模様**は人生の縮図。自然との対話の中で、いつもと違った自分自身に出会うことができるし、いろんな人の人

格に接することもできる。 **勝利の美酒**に酔うかと思えば、奈落の底を見ることもある。又、初めてのコースでのプレーはまさに恋人に会うときのように、心がときめくものだ。

しかし、いつも優しく迎えてくれるとは限らない。ゴルフには、魔女が宿っている。メンタリティーという**魔女**だ。 **メンタリティー**、この不可思議な魔女さえ征服できれば、シングルも夢ではない。

多打体良、少打心良



ゴルフがうまくいかないのは、自分の**技術が未熟**だからと思いきこんでいるゴルファーが意外と多い。

向上心の旺盛な人ほど、ひたすら練習場に通い、時には、教え魔の側食になったりする。コースに出るとショットは**バラバラ**、スコアはメタメタ……。楽しみや健康のためにゴルフをしているのに、かえって**ストレス**を一杯ためて家路につくゴルファーのなんと多いことか。数多くたたけば、

それだけ運動になって体に良しと思いき、少ないスコアでラウンドできれば、素直にうまくなったと心から喜べばよい。「多打体良、少打心良」、多打身体好、少打心情好だ。

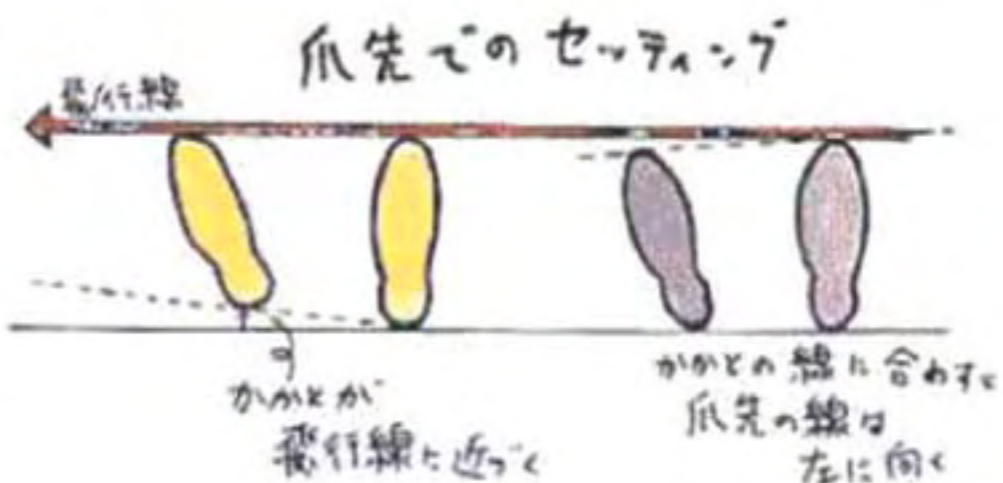
しかし、自らの榮養やライバルとのチョコレート合戦のために少しでもスコアを縮めたいと思うなら、ゴルフに対する考え方を変えなければならぬ。ゴルフは他のスポーツに比べて格段に**精神的要素**が強いからである。

爪先きでの セッティングは 要注意

両足のセッティングは、「右足は目標に直角に、左足はオープン(約90度)にして両足の爪先きをボールの飛行線と平行にスタンスを決める」と教えられたゴルフアールが多いと思う。

よく当たり前のように思われるだろうが「両足の爪先きを」というのがくせものであることに気付いているゴルファアールは少ない。

それは腰、肩の線がボールの飛行線と平行ならばあの五重十字文字の足の線だけが右を向いてお



り、クローズドスタンスになる。腰、肩の線を両足の踵の線に合せると右向きのスタンスになってしまう。

実際にスタンスをとって測ってみるとよく解る。計算では、スタンスの幅が四センチで靴の外寸が二七センチとすると左足の爪先きは爪先きの線は左を向く。爪先きを飛行線に合せると踵が、七センチ飛行線に近づくことになる。

両足のセッティングはそれぞれ**足の角度**を同じにしなければ間違いを起す。

スイングは縦軸と 横軸運動の 合成「ベクトル」だ



正しいグリップを身につけるにはスイングとは何かということとを理解しておかなければならない。

クラブを初めて握ったとき「クラブは目標に対して後に真直ぐ」のセンチ程引いて」と教わったゴルファーが多いと思う。この考えは**今日限り捨てた方がよい**。

スイングは座標軸でいうX軸とY軸の運動の合成である。腕、グリップ、クラブはY軸、つまり縦方向の上下運動であり肩はX軸、

横の回転運動である。この二方向の運動が合成されて、力学という**ベクトル**、すなわち斜め方向にクラブが上がるように見えるのである。肩の回転より腕の振り上げが遅いとクラブを後に引くように見えるし、反対に腕の振り上げが早いとアウトサイドに上がるように見えるだけである。

青木功プロが「ホールは上から叩いて」といっているのはこのことで、クラブを後に引いたのでは上から叩けるはずがない。

唯一力を入れるのは「ひかがみ」



リラックスが行きすぎるとタコのように**軟体動物**になってしまふ。

膝にゆとりがありすぎると、スイング中に膝がゆるんだり、流れたり、伸びたりする。結果としてスイングの軸が無くなり正確なインパクトが難しくなる。又、トップで力が蓄えられず、ヘッドスピードが落ちる。もちろん距離も出なくなる。

グリップのキートワードが小指であったように、セットアップでは

「ひかがみ」がキートワードである。セットアップで唯一力を入れるところである。

「ひかがみ(脛)」とは膝関節の裏側で、その内側に力を感じるようにすると、体の内側の全筋肉が締まるようになる。

膝頭に力を入れて両膝を締めるケースがよくあるが、回転の軸となる重心をつらぬく線が前に折れることになりスイングが安定しない**原因**となる。

ゴルフそれは人生



キヤンプニエを誇る日本ラゲビ
ー界の第一人者だった神鋼の林敏
之氏から彼の著書「楕円球の詩」
を頂いた。楕円球はどこへはずん
でいくか見当がつかない。思わぬ
方向にはずんで思った通りにいか
ないかと思うと、今度は思わぬ方
向からすっぱり胸に収まることだ
つてある。楕円球の妙、それが
人生だという。

ゴルフ発祥の地、スコットランド
にもよく似た話がある。セントア
ンドルーズ、リンクストラストのボ
ス、アレック・ハヴァリッチ氏は「オー

ルドコースの究極の美、それはフェ
アでないことにある。オールドコー
スは人生に似ている。計画は好き
なように樹てればよい。しかし最
後に運命を決めるのはオールドコ
ースである。あるショットを打てば
その結果を受けなければなら
ない。自分の気に入らない、あるい
はフェアでないと思える多くのショ
ット、多くのバウンドがある。それ
でも人はそれを受け入れる。……」
という。これこそまさしく「ゴル
フの真髄、哲学だ。」

「ゴルフ万事、寒翁が馬」