



1年間の連載総括



1年間11回で、私の経験や信条をベースに、ゴルフマネジメント&メンタルテーマに関して、連載させて頂きました。1年間の連載テーマを振り返ると以下の通りです。

第一話：ビジネスマンは練習せずにゴルフが上手になる潜在能力がある

第二話：身の丈のゴルフマネジメントの実践

第三話：OLD MAN PARを相手にゴルフをしていますか？

第四話：ゴルフ倶楽部を14本使いこなしていますか？

第五話：ゴルフ5大感覚を研ぎ澄ましてスコアアップを目指しましょう！

第六話：シニアプレイヤーのスイング改造は、まずはフィジカルマネジメントから

第七話：練習場でのショットが何故ゴルフ場で再現できないのか？

第八話：ミスショットであるかどうかの判断はご自身で決められます

第九話：【アナ雪のLET IT GO ありのまま】をゴルフ心理学的に考察

第十話：（メンタル1）メンタル基礎編と平常心に関して

第十一話：（メンタル2）イメージションと集中力に関して

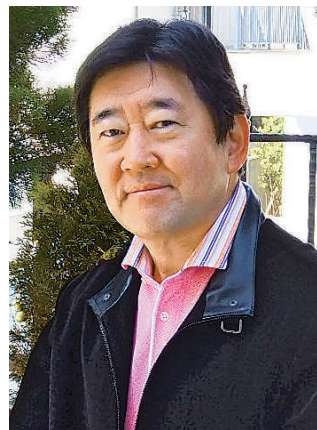
総括的には、ゴルフをマネジメントの戦略ゲームとして捉え、メンタルゲーム

としての要素を深掘りして、人間が保有している潜在能力を活性化スキルを向上させ、プレイヤーのゴルフ5感性を高めることにより、楽しく、身体的にも負担が少なく、スコアアップが図れるノウハウをご提供してきたつもりです。読者の太宗を占めるビジネスマンの皆様をイメージさせて頂きましたので、物足りないと感じた方もいらっしゃるかと思います。また、やはりスイングの改善をテーマに取り組んでおられる方には全く参考にならなかったと思います。

私は、この連載期間中に、メンタルカウンセラーや心理カウンセラー&コーチング1級の資格を取得しました。ゴルフには一人三役をこなし、他人が介在する面がほとんどなく、《人間ゲーム》としての特殊性を持っているのと、スイングの実時間が少なく、考える時間が極めて長いという特徴を持っているから心理学のスキルアップが必要と感じています。具体的には、99%はスイングをしていない時間なのです。すなわち、仮に1日5時間のラウンド時間の中で、1打に要する時間が約2秒としても100打でラウンドした時は約3分程度です。一日のラウンドで要する時間を5時間とすると、300分となるので、まさにスイングをしている時間は1%程度となります。その他約99%の時間を如何に、次のショ

ットをイメージ通りにナイスショットする為の準備時間として有効活用できているかがポイントになります。その時間は、正にプレショットルーティーンであり、メンタルコントロールとコースマネジメントのテーマになります。

仏の哲学者パスカルは「人間は考える葦である」と比喻して、弱い存在の人間が考えることで運命に打ち勝つほどに強靱になると説明しました。又、17世紀の哲学者・数学者であるデカルトは、「我思う、ゆえに我あり」と、人間に本当に「意志」は存在するのか？唯一、自分が「思うこと」で自己実現していると物心二元論を説きました。いずれも人間の特徴は「自由意志を持って、自分で考え行動する」生き物ということのようです。結論：上記をゴルフのテーマに言い換えると、セルフメンタル（自分の意思で）コントロールを実践しながらコースマネジメント（自分の身の丈で考える）をプレショットルーティーンの中で実践することになります。自己特性（個性）を知ることの大事さを認識し、具体的な行動をすることで、情動（感情）を自己変化させ、結果としてパフォーマンス向上（スコアアップ）を図ることを提唱させて頂きました。本連載を読むだけで、皆さんのスコアアップに繋がれば幸いです。



村瀬雅宣

(むらせ・まさのぶ)

1977年一橋大学卒。同年4月東京海上火災保険入社。92年同新潟南支社長、2004年福岡久留米支社長、08年日鉄保険サービス出向。

現在は日鉄住金保険サービス 企業リスクコンサルティング部長

ゴルフキャリア（ハンディキャップ：JGA3.0）

一橋大学体育会ゴルフ部キャプテン。東京海上火災保険ゴルフ部キャプテン。全国社会人企業対抗戦代表選手（約10年間）。全三菱ゴルフクラブ常任理事。首都大学東京ゴルフマネジメント講座講師。ゴルフフレッズコミック（コーキューシュッセ）連載中。メンタルトレーナー。一橋大学体育会ゴルフ部コーチ

<http://www.nobugolf.com>