



「ゴルフ5大感覚」を研ぎすましてスコアアップを目指そう！



⑤

ゴルフは、感覚のゲームとも言われます。今回は私なりに実践している感覚ゴルフをご説明しますので、次回のラウンドで実践してください。その感覚には、個人差がありますが、全ての人間が本能的に保有している感覚なので、その潜在感覚を磨いて、スコアアップに繋げて頂ければ幸甚です。

通常人間が外界を感じる感覚は沢山ありますが、古代ギリシャから言われている重要な感覚が5つあります。それは一般的には①視覚②触覚③臭覚④味覚⑤聴覚を指します。その中で臭覚と味覚はゴルフには直接必要が無いので、その代わりに、③圧覚と④位置覚を探り入れます。

《ゴルフ5大感覚の説明》

(注) 以下分析は科学的な裏付けのない経験と主観です。

①視覚：人間は、最も多くの外部情報を視覚から入手します。5大感覚内のウエイトは最大で、50%程度と思います。特に視覚からは、コースのリスク情報や球道イメージ情報等が入ってきます。勿論、メンタル的なストレスを感じるもの、視覚から自然に入ってくる各種情報がその主因です。眼からの視覚情報は、大脳後頭葉の視覚野で受け止め、記憶（海馬）や感情（大脳辺縁系）を司って

いる箇所を通過して、前頭前野の司令部に送られます。そこから隣接する運動野を通じて、身体全体の60兆個の細胞に指示が行われる仕組みと考えられています。

②触覚：ウエイトは20%程度でしょう。一番必要な触覚は、グリップの手のひら感覚です。ドライバーからパターまで、微妙な触覚の違いが判ったら、相当な腕前と言えます。ドライバーはソフトに、ショートクラブほど強くグリップするのが一般的です。

③圧覚：圧覚とは、足裏感覚です。この感覚のウエイトも15%程度と考えます。ゴルフは原則地面に止まっているボールをクラブヘッドでヒットします。そのボールを安定的にコントロールする為には、下半身の安定化と足裏感覚が極めて重要です。地面の傾斜や強度、重心感覚や体重シフトと下半身の回転など、スイングの基盤は全て下半身にあり、その感覚には圧覚が重要な役割をしています。

④位置覚：位置覚ですが、ウエイトは約10%程度でしょうか。位置覚とは、頸椎あたりの感覚を言います。忘がちですが、アドレス時に「ねこ背」になっていては、安定したショットは打てませんね。結構大事な感覚です。

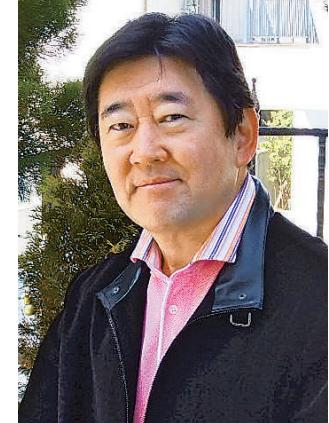
⑤聴覚：最後に聴覚のウエイトですが、

約5%程度でしょう。耳からの情報ですが、風や人の雑音とインパクト時の音等が聴覚を通じて情報が入ります。聴覚が優れ過ぎるとストレスを感じることもあるでしょう。弱いと、インパクト時のヒット感覚が解りません。

以上、簡単に、自分が重要正在しているゴルフ5大感覚をご紹介しました。ゴルフの5大感覚は、スイング理論以上に、安定したショットを打ち続ける為には練習以上に重要なテーマと思っています。この5大感覚をアドレスとインパクトの時に感じてください。感じるだけ結構です。

ゴルフが上手になる為には、生まれながらの感性が必要と良く言います（私は反対意見ですが）。私は感性と感覚は全く別物と思っています。感性は心理学的には、「直観的な無意識能力」と定義されていますが、感覚は、すべての人間が生きるために平等に保持している本能であると言えます。

結論：人間とは、本来感覚バランスが非常に優れた生き物であり、「ゴルフ5大感覚の活性化」が潜在能力を引出し、右脳の活性化と自律神経の機能強化を図り、結果として、スイングの安定化とスコア向上に貢献します（アンチエイジングにも効果がありますよ。）



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に入社。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：JGA 3.0）

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。ゴルフレッスンコミック（コーキューション）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