

## 事前に準備出来る事は全てやりましょう

事前に調べられる事、情報は出来る限り吸収しましょう。どのスポーツでも長く上位に居る選手はこの準備力が優れています。例えば行ってみたら現場が寒く思うように動けなかったとしても、寒さ対策をしなかつた人の負けです。

準備力の必要性

### 《今持っている力を試合で最大限に出すための環境をつくること》

大きく二つに分けられます

- ① コース攻略や試合前の食事・試合前の練習等、プレーやコンディションを良い状態に持っていく事。
- ② メンタルトレーニング他、精神面の準備。これをする事でいつもと変わらぬプレーが可能になる。特にゴルフには必要不可欠な事。

①の主な項目

#### コース攻略

各自それぞれありますが、基本的にはグリーン攻略です。グリーン攻略から→〇〇に落とすためにセカンドを〇〇から打てればベスト→ここからセカンドを打つためにティーショットを〇〇に打つ、など遡って考えます。またコースにより、ロングホールを無理して2オンを狙いバンカーに入れるより、自分の得意なアプローチの距離にしっかり残り、3打目でバーディーを狙う方が良い場合があります。ゴルフはいかにミスを少なくするかのスポーツです。その場の状況で確率を考えてプレーしましょう。

**例** 今日は〇〇アイアンが少しフック気味になる、左のガードバンカーだけには入れたくない、の状況では少々ピンからズレても右側を狙いましょう。フックしてもバンカーに入らない・真っ直ぐ行ってもパーセーブできる、という2通りのルートを取りましょう。

上記の(例)はショットを打つ前の不安を取り除く意味もあります。打つ前に不安材料があれば高い確率で良いショットができません。但し、ここで離れたら負ける・ここで取れたら勝てるなど勝負所では遠慮せずピンをデッドに狙って下さい。

#### 食事

★競技前日の食事や練習は

魚介類の生ものは、消化も悪く、食あたりなどをおこす可能性があるため、なるべく避けましょう。調理で火の通った物や、エネルギー系(ご飯やパスタ等の炭水化物)の食事が望ましいでしょう。

★競技中の食事は

タンパク質は消化に時間がかかるため、胃腸の動きが活発になります。その分エネルギーを消費するため疲れやすくなります。なるべく消化の良い炭水化物系の食事をしましょう。また、水分不足は体の機能を鈍くします。スポーツ飲料(糖分が多いものは薄めて下さい)のように電解質の入った体液に近いものを、こまめに(夏は20分～30分おきに100ml～150ml)補給するように心がけましょう。

## コンディショニング

練習に関してはいつも通りのパターンがベストです。人間はいつもの生活パターンに慣れていますが、また、いつものパターンが一番身体が動きやすいと言えます。無理に試合前に練習量を増やすのは止めましょう。

筋肉痛・筋肉疲労は2～3日残ります。痛みやダルさがなくても筋肉の動き・キレが悪くなります。3日前位から普段やらない無理な運動・動作は控えましょう。

移動が長い場合(同じ姿勢が長く続いた場合)筋肉は硬直します。入念にストレッチやマッサージでほぐしてからプレーに入って下さい。近い会場のパターンと遠い会場のパターンと2種類作っておき、前日の睡眠時間～起きてからプレーまでの時間～会場入りの時間までなるべく同じにするように意識しましょう。

## ②の主な項目

### メンタルトレーニング

プレーする前に「できないかも」「失敗したらどうしよう」と思ったら絶対に成功しません。「できないかも」ではなく「できるかもしれない」「できそうな気がする」、「失敗したらどうしよう」ではなく「うまくいったらその後はこうしよう」「うまくいく気がする」と肯定的(プラス思考)に考えるようにしましょう。そのためにもコース攻略や攻め方など打つ前の不安要素はできる限り取り除いておきましょう。

プレーする前に自分が成功するイメージを浮かべながら腹式呼吸を3回～5回し、落ち着かせてから心の中で「さあ行こう！」と叫びながら行く。声を出しても良いが、状況判断をして声を出すようにする。複式呼吸はめを閉じてできれば良いが、プレー中は余裕がない時もあるので、普段から目を開けての腹式呼吸を練習しておきましょう。

これらを実行しても調子が悪くどうしても落ち込みそうになる事も当然あります。そこでこういう場面での自分なりの落ち込まない方法も考えておきましょう。例えば「絶対に好きな歌を心の中で歌う」「お気に入りのアニメ・ドラマ・ゲーム・芸人のシーンを思い出す・心の中で復元する」「空を見る・山を見る・笑顔を作る・ビッグマウス」など何でも構いません。

その他、好きな音楽を聴きながら複式呼吸をする。更に自分でマッサージをするなど組み合わせでリラックス状態を作る。ガムも一定のリズムで噛むことによってリラクゼーション効果があります。自分に合ったリラックス法を見つけましょう。

### ルーティーン(ルーティン・ルーチン)

ゴルフは同じ事を何回も同じリズムでするスポーツです。そのため、「ルーティーン」が重要になってきます。ゴルフは元より他のスポーツでもトッププロは必ずやっています。人は考えた事を脳に伝え、そこから身体に信号を送ります。これをいつも同じにしておけば同じ動作が可能となります。普段と違うパターンになればタイミング・リズムに誤差が生じる要因が増えてきます。

最低でもプレーに入る時の動作は常に一定にしておく必要があります。また、それを練習でも実行し、同じ環境を作りましょう。

中には朝起きた時の靴下の履く方向から同じにしている選手もいます。それほど重要で緻密なものです。

## 暑さ、寒さ、雨対策

### 暑さ

服装はシャツ・パンツ共に今は通気性・速乾性の物が数多く有るのでそれを着用して下さい。気をつけるのは頭です。暑さでやられるのは頭からです。面倒でも帽子を着用しましょう。お勧めは網目の大きいメッシュの帽子か、今は濡らせる帽子もあります。そして上記★競技中の食事です。述べたこまめな水分補給をしましょう。携帯のクーラーバッグなどが必要になり少し手間がかかりますがネッククーラーは強い味方です。しかし時間が2時間弱くらいしか効かないので暑さが増した時使用しましょう。

そこまでやって直射日光を避けても高温のため軽い熱中症になる場合もあります。軽い頭痛くらいならまだ良いですが、全身の倦怠感やめまいがしたら我慢せずクラブハウスで休んで下さい。涼しい所で水分補給をして首筋や脇の下などを冷やして下さい。足を少し上げて寝転ぶスペースがあれば一番良いです。

### 寒さ

寒さは下から固めましょう。下半身を暖めれば上半身は多少薄着でもそれ程寒くはありません。パンツの下はアンダータイツにレッグウォーマーで足首までカバーして下さい。後はカイロをポケットに入れば冷たい風さえ吹かなければ大丈夫でしょう。今は靴中用のカイロもあるのでつま先から冷える人は活用して下さい。

人によっては手が非常に寒さに弱い場合もあります。一般的には両手グローブをしてその上からラウンド用のウォームグローブをして打つ時にウォームグローブを外して打つ。それでも手が冷える場合は、ウォームグローブは同じく使用し左手は通常のグローブで右手はウールの手袋で打つ方法もあります。勿論素手の感覚から遠のきますが、手の冷えが強いまま打つよりはるかに良いです。

スタート時間は人それぞれですが、8時半前にスタートし朝の寒さを我慢して日が落ちる前に上がるか、時間を遅くして朝の寒さを回避し日が落ちて一気に寒くなるのを覚悟するかどちらかになると思います。

### 雨対策

雨の場合も下から固めましょう。雨が降り出したらまずレインパンツからはきましょう。止まなかったり少し強くなったらレインウェアを着用して下さい。降りによって「グローブ」「ウェア」「靴下」「下着」「タオル」「帽子(レインキャップならOK)」などの換えを準備して下さい。防水スプレーを帽子や靴に使用するのもあります。乾燥室も利用して下さい。冬場などは最初から防寒・防水パンツをはいて寒さも一緒にカバーするのも良いでしょう。

コース上はフェアウェイ・グリーンが水滴で転がりが悪くなるのは元より、ラフが水滴で普段より重くなったりバンカーも湿っているので最初からそのつもりでショットして下さい。また、長く傘を持っているとヒジが固まりショットにかなり影響するのでこまめに左右で持ち替えるか傘の要らない場所に居るようにしましょう。