

プロローグ

たかがゴルフ！されどゴルフ！

ゴルフを初めて三十年になるが、一向に上手くならない。

好きな点では人に負けないのだが・・・

これからでもいい、何とか上手になりたいと希望をもち続けている。

失敗の大半はメンタルな面であり、上手な人には他愛のない事かもしれないが、ここを抜けきれないで悩んでいる。

同じ思いの同志諸兄の上達の踏み台となればと思ひ、実戦の失敗を川柳もどきにまとめてみた。

筆者の「苦い体験」を知人の石川英俊氏に頼みイラストにまとめてもらった。

氏はゴルフをやらないが、私の説明と身振りを見事に表現し、体験を鮮明に甦らせて頂いた。

拙い文章ですが、イラストに免じてご笑覧頂きたい。

平成十年九月二十三日

桜井 正二郎

朝の挨拶を明るく元気に心からできると、良い成績を上げられる気がする。

家を出るとき

家族の人に「行ってくるよ」「頑張つてネ」の元気な挨拶。

途中、友人と出合い

「やあ！今日は宜しく」とすがすがしい挨拶。

その言葉に、お互いの闘志と親睦の情を感じ、「よし！今日はやるぞ！」と新たな決意。

クラブの玄関で

支配人・キャデイさん達から「お早ようございます・いらつしやい」と明るく迎えられ、「お早よう。宜しく！」と笑顔で元気に挨拶をかわし、いよいよだなど身が引き締まる。

コンペの仲間と会い

皆に次々に挨拶。何となく、職場の時より声が弾んでいる。幹事さん、会長さん、馬券優勝者の方達のユウモアな挨拶。恒例的な場面であるが楽しい。

最後は、ライバルやパートナーとの固い握手でスタート前のセレモニーが終り、いよいよ自分との戦いが始まる。

お互いの健闘を祈る。



にぎやかに
握手をかかわす
スタート前

②



身命を越えて
おついで合い

③



スーパードライの
友とのラウンド
闘志燃ゆ

④



守護神に
願いをかけて
スタートし

⑤



妻の笑顔に
自信の片手
高くあげ

⑥

溢れる充足感

ゴルフ！

こんな素晴らしいものを趣味に出来た事を心から幸せだと思
っている。

自然の美しさ、健康の有難さ、パートナーとの触合い、ライ
バルとの技の競い合い、家族への感謝、奥義の魅力、ストレス
の解消、浩然の気を養う、苦戦時の心の葛藤等々を十分に味わ
う事が出来る。

勿論、プレー中はそんな余裕は無いが、最初にティグラウンド
に立ちグリーンを望んだ時は体の中を熱いものが流れるような
気がする。

苦難が待ち構えていると知りつつも幸せを実感する瞬間であ
り、これが堪らない。

練習で思い通りにいかず落ち込む事もあるが、一汗流した後
の爽やかさが「ああ！いいなあ！」と新たな元気を与えてくれ
るのでやめられない。

三十数年間、よくもまあ飽きもせずと言われたこともあるが
自分では十分満足しており、これからも続けたい。



豊かさを
実感胸に
ティアップ



ストレスは
秋空高く
すいとられ



上達し
ゴルフの奥が
深くなり

審判は自分自身

審判のついていない唯一の競技。
判定は各人が責任をもって行う。

プレーヤー自身がエチケット・マナー・ルールを身につけていなければ正しく判定して、競技を進行する事が出来ない。
ここにエチケット・マナーが重視され、紳士のスポーツと言われる所以である。

品位のあるゴルフを楽しむ基本は『己れに恥じない』『人に迷惑をかける事』をしっかりと守る事である。

ルールを知らないで自分の損になるばかりか、パートナーに迷惑をかける場合もあり、マナーを注意されお互い嫌な思いをし、プレーに集中出来なくなる心配もある。

技術を研ぐと共にルール・エチケット・マナーの研究も行い、皆から愛されるプレーヤーになりたい。

ゴルフは個人のゲームであるが、仲間と楽しむゲームでもあり、お互い最高のプレーが出来よう気配りが大事と思う。

優勝者の挨拶で「今日は良きパートナーに恵まれて・・」と言うのが慣例になっているが、心からそう思われるよう努めたいと思う。



バンカーを
ていねいにたたく
ていねい

13



遅刻者に
幹事ノ気をもむ
スタート前

15



マナーを注意されて
ふくれり

12



空振りし
あわて、素振り
くりかえす

14



渋滞に
時計気がする
回数ふえ

16

ライバル

沢山のライバルの刺激を受けて生きてきた。中でも、ゴルフのライバルは多く、技量に応じ競争してきた。

目標を高くもち、ライバルに追いつけない悔しさをいっばい味わってきたが、人生に『活』を入れて頂いた事に感謝している。

ライバルは自分の技と心の『目標』であり、友となり、師となり、時には敵となり刺激を受けてゴルフの奥義に迫りたい！

ライバルに勝つ
秘訣胸に
ティアップ



17

ライバルが
ナイスショットと
手をたたき、



ライバルの
ミスショットに
心ゆれ



19

迷わぬ
自分
人は人



心で
気合とカミは
紙一重



ライバルの
ミスショット
見て見ぬふり



②
①
我れだんまり
ライバルはしゃぐ
風呂の中



24

23

18

20

『緊張の糸が切れてしまった・・・☆☆☆』ゴルフをやっているとよく聞く言葉である。

目標が無くなり、集中力の欠落、戦意喪失、投げ遣り、不機嫌等の感情の状態の事である。

筆者も度々体験したが、一度切れた糸は中々元の状態に繋がらず、ゴルフの面白さを放棄した事になり、パートナーにまで迷惑をかけ所謂「足をひっぱる」事になってしまえば後味が悪い。

失敗が重なる、「ついてないなあ！」から「そんな・どうして？」となりやがて「ちきしょう・☆☆☆」とクラブを叩きつけた程感情が昂ぶってくる。こんな状態の時、セルフコントロールに失敗するとプツンしてしまう厄介な感情である。

我々のゴルフに完璧はなく、失敗は当たり前なのだから、少々のミスに癡らずピリピリした感情を和らげる「弛緩の術」を一つの技として体得したい。

コースには、感情を和らげる環境がいろいろあり、これを活用しないのは損である。

四季折々の豊かな自然の姿、可憐な花、鳥達の仕草や鳴声、池でゆったりと泳ぐ魚達、頬を撫でる風・売店での一服など気分転換は幾らでも可能である。苦しいのは皆同じ、耐え抜いてこそ栄冠に近づく。

ザックリやり

かたの力を

ぬく仕草



プツンと
緊張の糸切れて

大だくま



シヤクし
次の一打を

打ちあぐみ



無理をや

我慢をすれば

結果より



売店へ

ひと息入れて

闘志湧く



火花散る

グリーンの上

桜舞う



ゴルフは

セルフマネジメントの

腕くらべ



キャディ

或る辞書によると、キャディのことを「ゴルフアークに随行してクラブをかついだり、プレー上の助言をしたりする人」と定義されている。

これは、プロの試合をみていると頷ける。

しかし、我々素人には「ゴルフアークの案内人」と言うのが適切ではないかと思う。

私は、キャディさんは船長であり、航海士であり、船医であると思っている。

○組丸を時間通りに、安全に、楽しく航海させる大きな役割を担っているからである。

楽しい航海になるかどうかはキャディだけで決まるものではなく、パートナー全員の協力が必要である事は言うまでもない。

上手な人、そうでもない人、それぞれが公平に楽しむためにはルール、マナーに関しては素直に従うのがプレーヤーの心得の第一である。

プレーは自分の決断と自信が大事であるがキャディのアドバイスを活用した方が得策の場合が多い。

キャディを味方にして、優勝を狙おう！



キャディに
マナーほめられ
ちよつとてれ



ボール拭く
キャディの指に
そつとふれ



数本の
クラブ片手に
かけあさる

ゴルフはイメージによって、結果が決まる事が多く、残念ながら、悪いイメージを持ち易く、OBを出すのではとかスライスして池に入るのではと一瞬頭をよぎるとその通りになってしまう。

“ああ無情”と愚痴を言いたくなる。

コースには美しいハザードが沢山設けられていて、戦略性を高めているが、アベレージゴルファーには厄介な障害物である。

しかし、挑戦欲を掻き立てられる魅力があり、その場での心の葛藤が堪らない。

その付近には女神と悪魔が同居し、「明と暗」を用意して「さあおいで」と手招きしている。

喜びか悔しさかの結果が出て挑戦したプレーヤーに自信と反省が与えられ、この繰り返しで強くなる。

ゴルフはよく「自分との戦い」と言われるが、全くその通りだと思う。

練習場で人に負けないだけ汗を流してきたのだから、その成果は自分の全知全能を如何に引き出すかで決まる。

気力、忍耐、集中、判断、決断、勇気、間合、余裕、礼儀、気配り等々と身につけている技術を巧くからめてゴルフができた時満足感が得られるものと思う。

あ、無情
白抗、谷の底



チャレンジか
さげすむべきか
クリーク越え



カツポーズ
途端に
ボール逃げ



白抗は
天国と地獄の
分岐点



保険かけ
ホールインワンが
遠ざかる



淡々と
無理せず
あせらず
心地よく



夢のまた

夢に終わった

初優勝



45

夜遊びの

つげがスコアに

のりこする



47

うれしーと
悔しーと
ブービー賞



44

赤ちょうちん
クラレバヤ、かなに
氣勢あげ



46

コンペに備えた十箇条

- 一．十分に練習し気持ちに余裕を持つ。
- 二．コースの特徴を調べ戦略を立てる。
- 三．用具の点検と整備をきちんと行なう。
- 四．天候の変化に対応できる準備も必要。十分に睡眠をとり体調を整える。
- 五．深酒、寝不足はスタミナと集中力に影響大。朝食をきちんととり臨戦体制の第一段階の準備を整える。
- 六．家族に感謝の気持ちで元気に挨拶。
- 七．ゴルフ場には余裕をもつて出掛ける。
- 八．道路工事、渋滞等不測の事態にも慌てない。運転もゴルフも無理は大禁物。
- 九．コース関係者、ゴルフ仲間に元気に挨拶。
- 十．スタート前には軽い練習をしながら心の中で、戦う準備のセレモニーを行い、気力の充実をはかる。