

★★★★

奥村政治のメールマガジン

第 19 号:2022 年 2 月 15 日発行

<https://www.1project-support.com>

☆☆☆☆

へろへろになるまで量稽古(その 2)

おはようございます。おくむらです！

先週のメルマガでは、トッププロの真似をしたスイング、いわゆるカッコつけたスイングで 200 球打ったところまでお伝えしました。

これくらいの球数なら、スイングを崩すことはありません。でも、まだ 800 球残っています(笑)。1,000 球チャレンジは続きます。

また、サンドウェッジの 30 ヤードショットで、高い球、低い球など、打ち分けていきました。今度は 9 番アイアン、7 番アイアン、5 番アイアン、3 番アイアン、2 番アイアン、3 番ウッド、そしてドライバーを打ちました。ふっ~やっと 400 球が打ち終わりました。少しずつスイングが崩れてきていますね~(笑)。

でも、まだ 600 球あります。

打っても打っても、コインは減らないような感じです(苦笑)。

お昼前にスタートしたチャレンジですが、もう夕方になっていました。コインは 6 枚残っています。つまり、まだ 300 球もある。

この時点で、カッコつけたスイングのことは忘れておりました。上げて下ろすだけ精一杯。ともかく何も考えずに打ち続けました。

コインが残り2枚までできました。この時に考えていたことは「いかに楽をするか」です。楽しんで球を打つことで、体力を消耗させないようにしていました。コイン2枚は機械に入れ、100球をカゴに入れて打席に戻り、へろへろ状態で打ち始めました。

実は、このへろへろ状態でドライバーを打っていて気が付いたことがあります。カッコつけたスイングの時よりも飛んでいるのです。しかも曲がらずに真っ直ぐに。ある意味、理想的な弾道でしたね。

そうやって、ドライバーを打っていると後ろから「ナイスショット」という声が聞こえました。「誰なん？」と思って振り返ると、中年のオジさんが立っておりました。オジさんは、練習場所属のレッスンプロでした。

レッスンプロ曰く「暫く観察していたけど、最初はカッコつけたスイングで打っていたけど、今のスイングはとても良い。無駄な力が抜けて、スイング軌道も良い。お兄ちゃんは高校生？」

コメント後、レッスンプロからワンポイントアドバイスを受けて、それを取り入れると、さらに良くなりました。プロから「お兄ちゃん、何球打ったの？」と聞かれたので、「このカゴの球を全部打つと1,000球です」と答えました。

プロからは、ゴルフ場に所属する研修生が500~1,000球くらい打っていて、その後、走り込みや筋トレもやっていると教えてもらいました。この後、ランニングや筋トレやるのは、ちょっと無理ですね(苦笑)。

無料レッスンしていただいたプロに御礼を言い、
残りの球も全部打ち、1,000 球チャレンジは終了
しました。あ～しんどかった～。

へろへろになるまで体力を消耗することで、
スイングの無駄な部分(カッコつけた部分)が
取れて、自分に合った合理的なスイングになって
いったと思います。

今回は大昔の私の事例を使いましたが、何かの
スキルやノウハウを習得しようと思ったら、
へろへろになるまでやるのが大事かと。つまり
「量稽古」が必要不可欠だと考えています。

この考え方は「効率的に学習」というものと
対極になりますね。どちらが良い悪いことでは
なく、各人それぞれの考えでやればよいと
思います。

その後、診断士の受験も脳梗塞後のリハビリも、
私は量稽古で乗り切りました！

=====
オクムラ経営コンサルティングオフィス

メルマガ編集部

発行人: 中小企業診断士 奥村政治

〒571-0047 門真市栄町 6-9 門真プラザ 610 号

TEL: 06-6991-9627

メール: info@1project-support.com

<https://www.1project-support.com>
=====