

質問に答えるだけで本当の自分が分かる!  
**うまくいかない原因は**  
**ストレスの性格への影響にあった!**

いざというとき  
 ミスしてしまう……  
 思うように  
 打てない……  
 なかなか上手  
 くなれない……  
 いったいなぜ!?



指導／川西由美子  
 (株式会社ワンクインスイーパー  
 ナショナル代表取締役社長)

プレーぶりで分かる、

# あなたの性格診断& スコアアップと 上達法

「これを寄せればバーディ間違いなし」  
 「これを入れればベストスコア」  
 そんな大事なときに限ってしてしまうミス。  
 その原因は、自分でも気づかない性格に加えられたストレスによるものであるケースがあるという。

カギは、ストレスへの対処法。自分の性格を正しく理解し、ストレスに対応できるようにになれば、レベルアップは約束されたも同然!?

構成・吉田正広/イラスト・田代哲也

パーソナリティー(性格形成)とストレスの関係

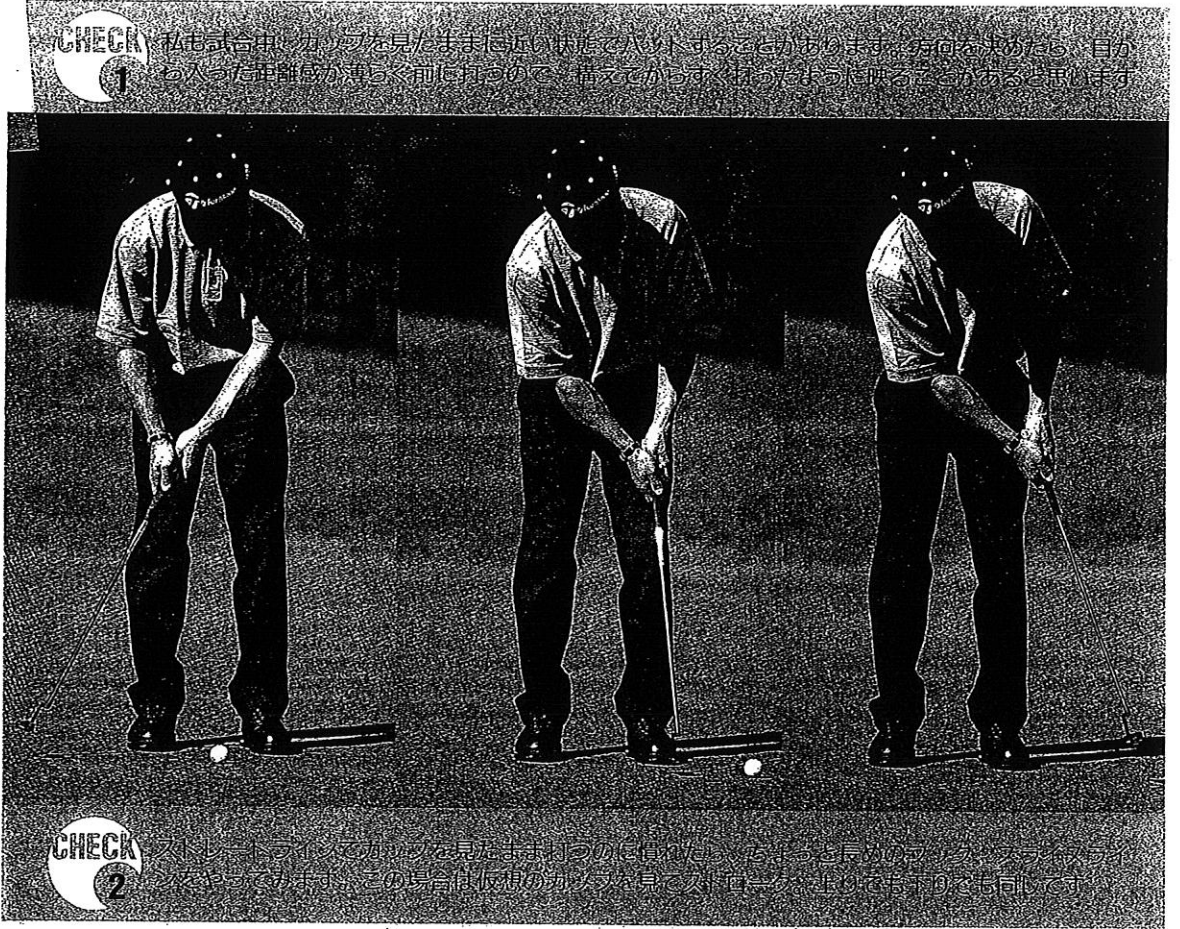


さまざまな抑圧により、本来の気質がゆがめられて性格として出てくる

**あなたの性格も、ストレスの影響を受けている!?**  
**ストレスは、あなた本来の気質をゆがめ、ゴルフの上達も防げる**

法や、日常のストレスを取るためのゴルフのあり方を提唱している。  
 そして、さまざまなストレスが性格に影響し、その人が本来持っている気質がゆがめられていると、ゴルフのスコアアップや上達の妨げにもなる指摘する。ストレスの多いこのご時世、あなたの性格も、知らないうちにストレスの影響を受けているかもしれない。  
 思ったようなショットが打てない……  
 それは、ストレス不応の性格が引き起こしている!?

「50ヤードのアプローチ。Aさんは、ウェッジを肩の高さまでバックスイングし、その位置からボンと振り下るせばいいのに、いざ打ってみると腕がちゃんと上がらず、手でしゃくり上げてしまう。もちろんピンまで届かない」  
 うーん、悲しくなります。なぜこくなるのかを理論的に説明すると、精神的ストレスなどが作用して、自分のイメージどおりに筋肉が動かなくなっているからです。つまり頭の



スイングの  
 悩みを  
 大募集!

田中秀道に聞いてみたいスイングの悩みを募集しています。応募はハガキに①、住所、氏名(ペンネーム)、年齢、②、スイングの悩みをお書きのうえ、③145-8502 東京都大田区上池台4-40-5学研「週刊パーゴルフ・田中秀道マルチアングルレッスン」係。FAXは03-5496-1425。Eメールはinfo@par-golf.niknak.ne.jpでお待ちしています

田中秀道の



中の認知と行動にズレが生じている。この根本的な原因は、パーソナリティー（性格形成）とストレスとの関係にあるのです。

前ページの図を見てください。円はあなたのパーソナリティーです。気質とは、親から受け継がれる持って生まれた性質のこと。性格はここから足し算で形成されていくわけですが、気質に役割の性格づけ（例えば長

**7つの質問であなたの本性が明らかになる！**

ここで紹介する設問項目は、川西先生独自のデータから統計を取って作成されたものです。7つの質問に答えることで、あなたの性格のゆがみが白日の下に。それはすなわちストレス不適合性を示し、イコールゴ

男は長男らしくなど）がなされ、さらに（家の近所や属している社会集団といった）環境によって抑圧を受け、それに加え、ゴルフを含むさまざまな活動によってもストレスを受けることで、本来の気質とは違った性格が形成されます。このストレスの受け止め方を左右する性格形成にこそ、うまくいかない原因があるのです。

**あなたの性格は適切にストレスに対応できるか？**

ルフがうまくいかない原因と考えられます。

以下の質問の該当部分に、○をつけていきましょう。自分に正直に答えてみてください（ウソはいけませんよ、ウソは！）。

1 質問	ティアアップをする際に、前方か前の相が打っていた。そのときあなたの取る行動は？
①	先にティアアップをして素振りをする
②	ティアアップしないで素振りをして待っている
③	ティアアップするけど素振りせずに待っている
④	ティアアップも素振りもしないでじっと待っている

2 質問	ティンショットが快心のナイスショットだったときの、あなたの反応は？
①	「当たり前だよー」と酔いしれる
②	何も考えないで次の動作に入る
③	「ありがとうございます」という
④	あっけらかんとしている

3 質問	1打目をナイスショットして、あなたは意気揚々としています。2打目はフェアウェイからのショットですが、そのときまたまボールの横に長い雑草が1本生えていました。あなたのそのときの反応は？
①	目に入って気になる
②	しらばくれて取っちゃう
③	素振りをしながら忘れるように努める
④	まったく気にしない。

4 質問	残り100ヤード。アプローチウェッジを持ってアプローチしようとしたところ、ボールはティショット跡の上にあります。あなたならどうしますか？
①	そのままの番手でいく
②	ボールの位置を変えてしまう。
③	違う番手を持ってきて迷う
④	素振りを繰り返しイメージをつくる

まとめると、  
「うまくいかない原因はストレスの受け止め方を左右する性格形成×ストレス」となります。

したがって、こうもいえるでしょう。ストレスの原因がたたくさんあつたとしてもストレスをうまく受け止めることができれば、上達を妨げている原因も取り除くことができるの

です。

そこで今回は、皆さんの行動パターンからストレスの悪影響を受けやすい性格を割り出すチェックシートを作成、そしてストレス不適合の性格を改善する方法をアドバイスしました。

やってみると、自分の知らなかった意外な一面が、きっと発見できると思いますよ。

5 質問	地面が濡って、カジュアルウオーター気味のところ。そのときあなたが取る行動は？
①	足が滑るので足の位置をいつまでも考える。番手のことも考えイライラする
②	ダブる気配なので、素振りを繰り返し何度も行う
③	「これはカジュアルウオーターだよ」などといって認めてもらおうとする
④	番手をどれにしようかと迷う

6 質問	パーオンできずにガードバンカーに入ってしまった。ピンは真ん中で、通常の優しいバンカーショットです。このときあなたの傾向は？
①	近づけようと考え、意外と簡単に出せる
②	なかなかバンカーから出せない
③	試行錯誤するが、普通に出せることが多い
④	思わずホームランを打つことがある

7 質問	キャディさんがグリーン上でカップ半分スライスするといふ。その方向にしっかり打ったのに、外れた場合。あなたはどんな行動を取る？
①	心では「ダメーコノヤロー」と思っているけど口に出さないで自分のせいにして怒らない
②	その場ですかさず怒る
③	怒るのだが、みんなの前では怒らず、上がった後でキャディさんにいう。
④	怒らないで自分のせいにして「あらら」と笑っている

**回答** あなたの性格のゆがみ具合が判明！

問1で②、問2で③、問3で①、問4で③、問5で①、問6で②、問7で①の答えを出した人は、実は本来の気質がゆがめられている要素を持っているのです。7問中、○の数が二つ以上の方は早期対策が必要。3つ以上の方はすでに症状が悪化している場合も多く、家庭、会社でのストレスをどう受け止めているかをあらためてチェックする必要があるでしょう。

**解説** 自分はストレス不適合タイプだった！

問1で②と答えた人

**「頑固者タイプ」です**

自分のルールを壊して、別の行動パターンを持つとよくあります

問1で②と答えた人は、ティアアップして打つまでが一連の動作だと思

っている人が多いと思われます。この人たちは非常に頑固さを持っていて、自分の中で独自のルールづけをしてしまうタイプ。周囲に柔軟に対応できないストレスから、性格に偏りが生じてしまったといえるでしょう。

このタイプの人は、ひとたび別の行動パターンを持つと、一気によくなる可能性が低いです。普段から意識して、行動パターンを変えてみてはいかがでしょうか？ 例えは、素振りは2回と決めておいて、あれば、そんなルールは破ってしま

うなど。ルールを破ることで突破口は開けます！

**では、どういったことを心掛ければ、スコアアップ&上達できるのか？**



冬でも、  
エバーグリーンの  
フェアウェイで  
プレイできます。



プレー料金

2月1日(金)~2月28日(木)

平日 9,800円

土・日・祝日 17,800円

3月1日(金)~3月31日(日)

平日 10,500円

土・日・祝日 18,500円

※1日 グリーンフィー、カート代、利用税、プレー代一切を含みます。  
※2名様以上でお申し込みください。(消費税別) (消費税込) (消費税込)  
※乗用カートによるセルフプレーとなります。  
※料金は前払い制ですので到着時、お支払ください。

市原I.C.から5km  
TPC市原後楽園  
ゴルフ&スポーツ

予約専用電話 0436-37-8855  
www.ichihara.korakuengolf.co.jp  
休業日/2月5日(火)  
千葉県市原市新生603 予約専用FAX.0436-37-0808

東京ドームグループ

問6で②と答えた人

「ストレス抱え込み」タイプです  
ストレスの原因は何かを、今一度考えてみてください



問6で②と答えた人は、これは腕がちゃんと振れていないのですね。このような人は、ストレスへの不適応がさらに悪化、イップスになる可能性が非常に高いと思われます。  
ゴルフ以外の何がストレスかを、もう一度考えてみましょう。ストレスをとことんまで抱え込んでしまう人が多いので、例えばリラックスして過ごす時間を設けるなど、プライベートの充実を図ることも重要です。  
イップスの原因は、ゴルフの中のみならず、実は日々の生活を通して受けるさまざまなストレスが、原因となっていることが多いのです。

問7で①と答えた人

「道徳心が強い」タイプです  
自分の本当の気持ちに素直になることが大切でしょう



問7で①と答えた人は、もともと道徳心が強い人です。人前でのいさかいが嫌いなのですが、ストレスによって怒りやすい性格になっています。しかし、それを我慢するパターンが自然と働いてしまうようなタイプ。  
こういったタイプの人は、最もストレスをためやすい傾向にあります。もう少し、自分の本当の気持ちに素直になることが大切でしょう。

まとめ

家庭円満こそ、ゴルフのスコアアップ&上達の特效薬にもなる!

ストレス不適応の性格になりやすい人には、自分の欠点を認めながらタイプが多く、だけど調子が変だから何でなんだろうと考え込んで深みにはまる人が多いのです。もともとの気質は素直で道徳心が強く、やんちゃな性格で人に合わすのが嫌いなはずなのに、素直ゆえに周りの環境に左右されすぎる。結果、自分が徐々に変わってしまっている。自分を束縛しているものが何かを見つけ出し、もっと自由になることです。その何かはもしかすると、家庭の中(プライベートライフ)にあるのかもしれない。  
ゴルフへ行く罪悪感(奥さまや家計のこと、子供の面倒を見ること)を頭に駆け巡らせながらのプレーも、性格のゆがみを生み出す原因になりやすいもの。家庭円満(プライベートライフの充実)がすべての基本なのかもしれませんね。  
プレーのときには心置きなくゴルフを楽しめるようになれば、自然とスコアアップし、上達すること間違いなしです。

問4で①と答えた人

「決断力がイマイチ」なタイプです  
心身ともにリフレッシュしてゴルフに臨みましょう

問4で①と答えた人は、決断力に欠けるきらいがあります。さまざまなケースが頭に浮かび、何が何だか分からなくなってしまうタイプ。考えすぎるから、パニックに陥る。当然、性格形成の面でもストレスに対応できなくなっており、スコアダウンまっしぐらです!  
決断力を向上させるなんてなかなかできるものではありませんが、ただし決断力が鈍った状態から抜け出すことはできるでしょう。  
例えば体力的に疲れていると、よい決断力は出せませんよ。



心身ともにリフレッシュしてゴルフに臨むことが打開策となります。まずは、前日の就寝は早めにする心掛けてください!

問5で①と答えた人

「感受性が強い」タイプです  
あなたはもう少し「いいかげん」でいいのです

問5で①と答えた人は、足元、番手、体など、さまざまなところに繊細な感性が働きすぎる人です。とても感受性が強い人ですね。非常にいい面もあるのですが、半面悩み出したらことごとく人悩むタイプ。こんな調子では頭と体のアンバランスを招き、やはりストレス不適応の性格に陥ることになります。  
ただしこのような人は、悩まないようにとアドバイスを受けたいところ、なかなか受け入れられないのではありません。悩まないように、いいかげんでいいのです。

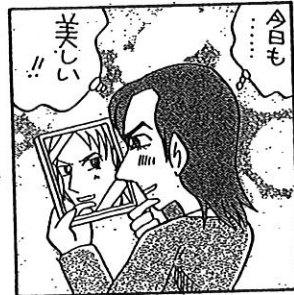


いと考えようとするといでしょう。テクニク的なプレーがスコアアップの秘訣なのではないでしょうか。

問2で①と答えた人

「ナルシストタイプ」です  
鏡を見る回数を少なくするといいでしょ

問2で①と答えた人は、周りの人に気を使って、「ありがとう」といってしまったりタイプ。礼儀正しく思われた人が多く、自分のゴルフに集中するよりも、周りの目がとても気になりやすいのです。そのために自分のプレーに集中できず、結果としてうまくいかなることが多いのです。  
鏡をいつも見て自分を気にしているナルシストタイプに多いので、鏡を見る回数を少なくするといいかもいけませんね。周囲も自分も気にすることがなく、ゴルフに集中することがポイントです。



トです。ただし、「ありがとう」というのがいけないわけではありませんが、周囲を気にしていつまうことが問題なので、誤解のなきよう。

問3で①と答えた人

「自分に甘いタイプ」です  
行うべきことに優先順位をつけて頭を整理しましょう

問3で①と答えた人は、「この1本(雑草)」が気になってしょうがないのですよ。仕事上でやらなければならないことがたくさんあっても、気になることが前にあると、それをクリアしなければ前進できない人。たった一つのこと執拗なことだわりを持ってしまつことが、ストレス不適応の性格を生んでいると考えられます。  
何を優先すべきかを考えて、まずは頭を整理しましょう。雑草が気になるからといって素振りをして、何の解決にもなりません。今、何をしなければい



けないのかをよく考えてください。自分に甘い人が、このパターンにはまりやすい傾向があります。