

安倍首相、ゴルフは
やってもいいですか？

3/24
2020 No.11
460yen

決定! 2020
ビューティクイーン

私たち
実は打っても
スゴいんです

WEEKLY
GOLF DIGEST

ゴルフ

ダイジェスト

Mar. 2020 Volume55
Number 11

2020年は「逆打ち」の年
春のお遍路
四国巡礼ゴルフ旅

プロも注目の最新システム
「感情スキヤン」であなたの
弱点まるはだか!

新型コロナ
「中止」は是か非か
大激論



ツアー仲間が絶賛!
柏原さん、どうしてそんなに
バンカーが上手いんですか?

「寄せ集め」から卒業しよう
ゴルフ女子のための
本気のクラブ選び

体の使い方から食生活まで
「ゴルフ寿命」
を縮める
10の悪習

令和2年3月24日発行(3月10日発売)・毎週火曜(祝日発行)第55巻第11号 昭和41年2月2日第3種郵便物認可

人事にもスコアアップにも活用できる

感情スキキャンで

あなたの弱点まるはだか!

人の感情は顔の振動に出る

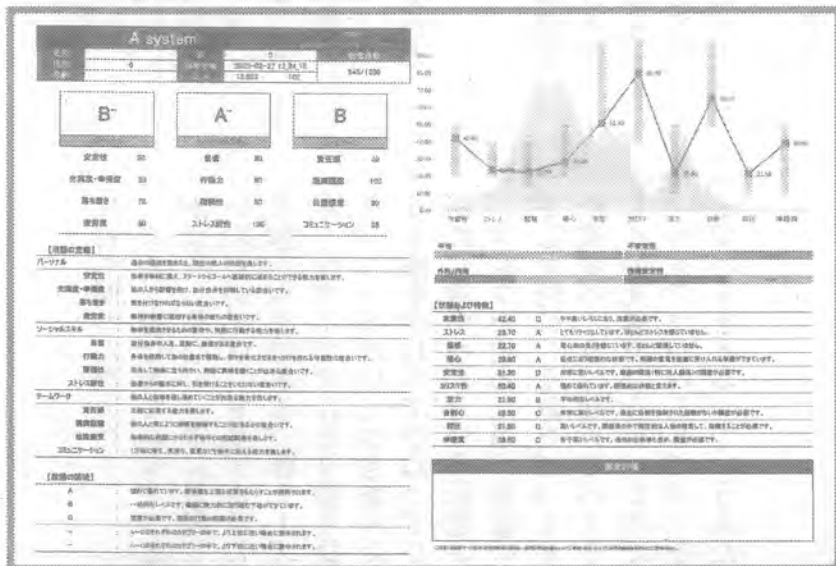
わずか30秒で嘘も性格もみえてくる

感情スキキャン「A SYSTEM」を使って分析、カウンセリングまで行う萩原幸二さん。サービス開始は18年6月だが、すでに



数々の企業で人事などの参考にされたり、心療内科やスポーツ界でも実績を挙げているという。たとえば、Fリーグ2部に所属していたバ

なっていることと人間関係です」



「繊細で神経質な状態です」(萩原)

ヒロミさんはマイナス思考の傾向があります。人が言うことが気になったり良かれと思って言われていることが否定に聞こえたり。また安定性が少し落ちているので、気になるようであれば健康診断に行くのも大事です。責任感が下がっているのは、周りの大きな期待に自分が返せていないと感じる現象。行動力も低めで何かをしたくないという状態。自分の内側に注意が向いています。また、試合前に風邪をひくのは自己コントロールの1つ。過去の成績がよかった体験で“体調を崩す”コントロールをしている。イップスも同じような原理ですが根本的な解決法ではないんです。



鎌田ヒロミ

89年東京生まれ。13年プロ合格

私は意外に記憶力がよくて悪いことも覚えているのが悪く考えてしまいがちな原因かも……クラブを新しいものに替えるのが遅いことは行動力のなさでしょうか。私は人の言動が気になるというより、自分のミスに「何で……」と思うタイプ。また、頑張ろうとして気合いが空回りすることも。それもあつたのか試合の前は体調が悪くなりよく病院に行く。でも不思議とそのほうが結果が出ることも多いんです。今年はステップアップツアーで1勝して、来年のレギュラーに出られるようQTも頑張りたいです。



お試しあれ!

(株)ファマスの稲葉久人さん(右)、萩原幸二さん(左)。萩原さんは、人文科学の豊富な知識を使いながらデータを分析、アドバイスしていく。「A-SYSTEM」は直接撮影が基本だが、遠隔地などでは規定の動画を送ってもらって診断することも可能

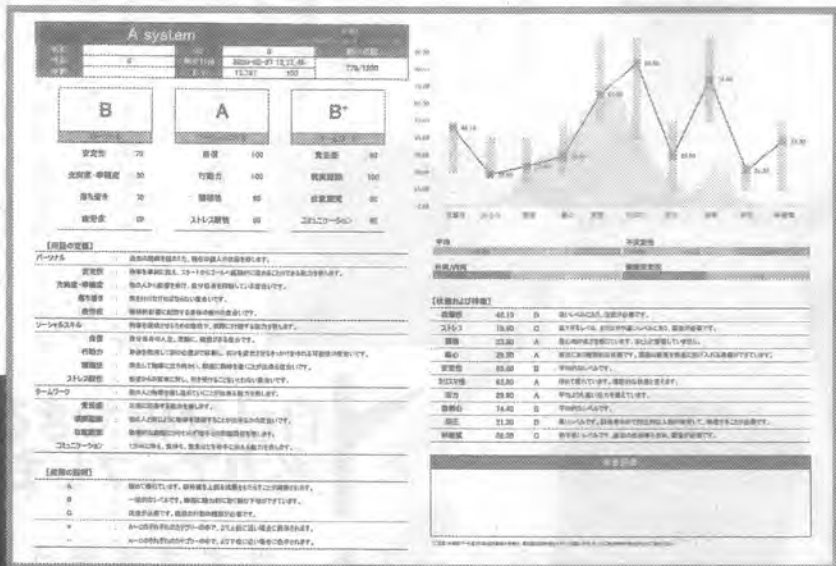
のだ。データに表れる31項目を精査していくことで、アグレッシブなのか、消極的なのか、緊張しやすいタイプか、何も気にせず自分を貫けるかなどがわかる。これは、まさにゴルフのプレーにも関係する心持ちばかり。

「メンタルトレーニングで大事なことの1つに『いつも一緒』を保つことがあります。そのためにもまず自分を知ることです」(萩原)

さっそく鎌田姉妹に体験してもらった結果が下記の帳票。項目を大きく3つに分けるとパーソナル(過去の経験を踏まえた現在の個人の状態)、ソーシャルスキル(物事を達成させるための意欲や実際に行動する能力)、チームワーク(他の人と物事を推し進めていくことができる能力)がある。それぞれの傾向を「弱点」を中心に説明してもらった。

「お2人とも、現実認識、理解力は高いですが、二面性を感じられます。外では、猫を被った状況だったり、嘘をついてしまったり。また、人との精神的な距離感が大きく下がりコミュニケーションレベルを言わず言葉を選んでる状態

鎌田姉妹の弱点はココだ「内向きにな



「何か嫌になつてきている」(萩原)

です。反対意見があるような方が近くにいるのかもしれない。まず人間関係の原因を見つけて処置をするといいかもかもしれません」

今回わかった2人の「弱点」は、内向きなことと人間関係にある。「内向きになつてきている」と、血流が悪くなつたりと体調面にも影響し



鎌田ハニ

90年東京生まれ。12年プロ合格

やる気がない(笑)……少し思い当たる節があるかもしれませんが。また、私はすぐに物事を忘れられるところはあるから楽観的かな。でも確かに試合中など周りの人の言動は気になりますね。右後ろで動かれるとムカついたり(笑)。人の好き嫌いもあるんです。今年は出られる試合に限られています。レッスンなども多くしているので、健康で楽しくゴルフをするのが目標。そのほうが一緒に回っている人にも楽しんでもらえると思うからです。

まずし、不平不満が多くなり今の自分のプレーどころではない。また、お2人とも意識が今ではなく過去のどこかにあるんですね。これがプレーに影響します。過去の

状況を可視化していくのがポイントです。たとえば最初に緊張した状態がいつから始まったのかを見つけていく。幼少時の体験も多いです。幼稚園のお遊戯会でドキドキしたりとか、楽しませようと思ったら笑われたとかジョッキンクな過去の出来事は何かしら誰しもが持っている。その時点から「人前に立つと緊張する」という状態に入っている。ですから過去にいったん戻してそこを処理していく感じです」(萩原)

この「過去の映像を処理する」行為がカウンセリングやメンタルトレーニングだと萩原さん。「そのために個々のプログラムが用意されます。オリンピック競技の選手も撮影させてもらうことがあります。勝てない人はそのままデータに入るんです。とにかく内向きに入つて、自分に注意がない、試合をする感じではない。もちろん、本人が改善したければできます。ただ、こちらが強制的に言っても変わりません」



「なんだか緊張します」「たったこれだけでわかるんですか?」とドキドキしながら説明を受ける2人

過去に戻って分析することで今が改善できる

トップアスリートには、すべての項目がAの選手も多いのだという。

「鎌田姉妹も、基本的には平均より上ですし、スポーツ選手はソーシャルスキルが高い傾向にあるので、お2人はプロゴルフファーに向いてはいます。たとえばこの3つのなかではパーソナルが一番変化させやすい。ここから取り組むのもよいかもかもしれません」

話を聞き、俄然興味を持った鎌田姉妹。今年の目標を胸に、改めて自己分析から始めるようだ。

「何か目標があると、改善したい意欲が出てきます。目標を明確に持てるアスリートはこのシステムをより有効に使えると思います」

(萩原)

じつは、このシステムをいち早く体験していたのが解説でもおなじみの羽川豊プロ。その羽川プロの分析を萩原さんに聞くと、

「羽川さんは、特徴がないのが特徴。要はフラット。いつも自分でいられる方です。また、人に対し

ていつも感謝をしているとおっしゃってました。人がラフプレーをしても別にとがめない。そういう紳士な感じがデータにも出ています。ただ、おおらかに見えるけど、結構気にする人、少し神経質なので、そこは気になります。免疫力が下がる可能性がある。イッパスを経験されて克服したという自負もありで、直すのに5年くらいかかった。でも、ご自身で改善するという意志はとても大事なんです」

ゴルファーの究極の悩みともいえるイッパスも、軽減することは可能だという。

「このデータには、イッパスに躍りやす



自己分析できると実力アップします

「自分の弱点が見えて面白く」とすっかりハマった羽川豊プロ。若いうちにも何かに気づいてほしい体験させているそう

いかどうかも出てきます。イッパスや急に緊張状態に入る状況は、勝手になるのではなくて、自分がそうすると決めるから起きる。これをまず理解してほしい。イッパスを発症させたことで、注意を遠ざけられた、自分が目立たなくなつてよかった、逃げるのができたとか……。だからイッパスという現象を使い続ける。ですから、発症した時点で一度戻さないと根本的には直らない。そこに戻らずコンクリートで塗り固めた感じにすると、削るとまた出てくる可能性もあるんです」

過去にとらわれること、過去の悪い映像を増やし続けることがパフォーマンス低下を招くのだ。

「過去に注意が固定すると今見えているボールではなく、そこにあるのは過去のボールになる。未来

志向型になると、これから打つ弾道のイメージが湧く。現時点を見てない方はけっこう多い。そのためにも自己分析が大事。それを知るためのシステムです。定期的に計測することで感情の変化を把握したり、身体の不調を予測をしたりできるんですよ」(萩原)

「AI」を使い、自分を知り、スコアアップにも生かせる時代が来ているのだ！

話題のプロを勝手に分析

笑顔とクールさの下には…!?

クールな印象の今平周吾と笑顔が印象的な渋野日向子も、既存のインタビュー動画を使い、簡易判定してもらった。「直接撮影したような数値化や正確なデータは出ませんが、この時点での気持ちの変化は少し見えます。今平プロは常に冷静なままですね。色が青・緑と変わらず感情の起伏が少なく見えます。渋野プロは笑顔とは裏腹に少し緊張しているのかもしれない。赤や黄色が少し出ているから。このシステムは、表情は関係なく、笑顔でも真顔でも肌の振動を解析しているので結果は変わらないんですよ。機会があればぜひ直接撮影して分析させていただきたいですね(笑)」(稲葉さん)

