打ち方は 教えない。 _{青木 翔}

はじめに

42年ぶりのメジャーチャンピオン、渋野日向子

「本当ですか?」 「いいんじゃない?」

ンピオンになりました。

野日向子(いつもは゛しぶこ゛と呼んでいます)。

初メジャー、それどころか海外の試合自体が初めてだった、僕と教え子の渋

パットを思い切りよく打ち抜き、日本人として史上2人目の女子メジャーチャ キャディと選手として、そんなやり取りをした後、彼女は約 5mのバーディ

「いい機会だから、経験を積みに行こう」と臨んだ大会で、想定をはるかに上

回る大きな結果を出したのです。

ずか17カ月後の出来事でした。 2019年の8月。僕が彼女のコーチとしてタッグを組みはじめてから、わ

その後もしぶこは快進撃を続けました。帰国後の国内ツアー。世間から大き

な注目が集まる中で、

賞金女王争いを繰り広げたのです。

20歳のツアールーキーは最終的に日本でも4勝を挙げ、

19年シーズンが始まる前の注目度は高くなく、〝黄金世代〟と呼ばれる同学 こうしてわずか半年で、日本を代表する選手に成長したしぶこですが、20

年の選手たちの中でも決して実力が突出していたわけではありませんでした。 そんな「フツーの選手」が、なぜ半世紀近くも手が届かなかった偉業を成し

遂げられたのか。それをこの本で明らかにしたいと思います。

はじめに

「指導」ではなく「応援」するコーチ

あらためて、僕、青木翔はゴルフのコーチです。

しぶこをはじめ何人かのプロゴルファーと、それからジュニアやアマチュア

にも教えています。小学生からトッププロまで何でもござれ! でもゴルフのスウィングは、ほぼ教えていません。かと言ってフィジカルを

鍛えるトレーナーでもなければ、メンタル指導するトレーナーでもありません。 僕の役割は選手を応援し、気づきを与え、正しい方向に導くことです。 では何をしているのか。

ッスンシーンは、よく見る練習風景とさほど変わらないかもしれません。

けれども僕のレッスンは、今までゴルフ界で常識とされてきた教え方とは一線

を画します。

ちも着実に力をつけ、プロになりトップ選手への階段を昇っています。 せん。なにせ僕だって教え子が世界一になったのは、初めての経験ですから。 **んだ海外メジャーを制したのはまぎれもない事実**。そして彼女に続く教え子た 正直、それが要因でメジャーチャンピオンが誕生したのかどうかは分かりま でも、これまでとは違った方法で育った20歳のツアールーキーが、 初めて挑

は、 目されることがなく、長い間大きな変化もありませんでした。 ゴルフ界ではクラブやボールなどの道具と、体の動かし方であるスウィング 着実に進化を続けています。ですが、こと「教え方」に関してはあまり着

に「教え方」に光が当たれば、日本のゴルフ界はさらに発展していけるのでは これまでとは違う指導法でメジャーチャンピオンが生まれたことをきっかけ

な

いか。頭の隅っこでは、そんな大それたことも考えています。

はじめに

接し方を変えれば、選手も変わる

でも僕だってコーチを始めた当初から、結果を出し続け、選手を導けていた

わけではありません。 なんでこんなに一生懸命教えているのに、結果が出ないんだろう。こちらの

思いが伝わらないんだろうと、たくさんの悔しい思いをしてきました。 その中でたどり着いたのが、選手が自主的に課題を解決できるように成長を

サポートする〝コーチング〟という指導法です。

持っているのではないでしょうか。 果を出してあげられなかったり、思うように成長をさせられないという悩みを 僕のようなコーチや上司、親などの教える立場の人は、教え子になかなか結

この本ではしぶことの取り組みや、僕が行っているコーチングを交えて、プ

レーヤーを成長させる方法を紹介したいと思います。

もちろんゴルフの話もしますが、他のスポーツや仕事、そして子育てでも、

教える立場の人や親御さんが応用してもらえることを意識して書きました。 ラリと変わるでしょう。少なくとも、「なんで思った通りに成長してくれない *コーチング*が理解できれば、きっと子どもや部下、教え子との関係性がガ

んだ」という悩みはなくなります。

接し方を変えれば、選手は変わります。そして結果も変わる。

今、教育やビジネスの現場では「正しく解く力よりも、考える力を伸ばす」

わる時代を生き抜くヒントにもなるはずです。 という方向に大きく舵が切られています。本書は、求められることが大きく変

もちろん、ゴルフの上達にも!

はじめに

2

31

Chapter

13

2

目次

22 18

「下手」だけど結果を出せる選手

プロテストに落ちた選手がメジャーチャンピオンに

14

はじめに 「コーチング」の申し子 渋野日向子

32

36

「青木さん、あなたは私のコーチです」

26

答えを教えない「コーチング」とは 運命の12番ホール「じゃあ、いけ!」

気づかせる「コーチング」と教える「ティーチング」 コーチの役割は気づかせること

「コーチング」は「メンタル」だけを教えるものではない

40

コ Chapter ラ 3 ム 74 49 70 66 62 58 54 50 44 コーチとして目指すのは「自走人生」を歩んでもらうこと 放っておいても上手くなる「自立選手」の育て方 僕が「コーチング」に行きついた理由 青木流「目標設定シート」 目標は内容よりも、設定方法が大事 僕があえて計測機器を使わない理由 頭を使えば同じ練習でも10倍の効果がある 選手が自立するほどコーチの役割は減っていく 「考える力」が上達を生む ″越境通学』する子は成長が早い?

5 97 79 92 88 84 80 教えることと教えないこと 失敗するときは豪快に大ゴケしたほうが学びは大きい 失敗すると分かっていても笑顔で送り出す 人は答えではなく失敗によって成長する コーチに必要な我慢をする能力 「失敗」することの重要性

Chapter

Chapter

能力がグンと伸びる覚醒の起こし方具体的な動かし方は教えない考えても気づかないことは丁寧に教えるまず教えるのはプレーする楽しさ

102 98

114 110 106

しぶこが1年中基礎練習をやり続ける理由

126 124 122 120 Chapter

6

119

世界を獲った練習法を大公開!

モチベーションを下げない怒り方のコツ しぶこを覚醒させた クロスハンドドリル 全ショットに役立つ 片手打ち しぶこが日暮れまで行う パッティングドリル タッチを養う テークバックなしストローク 死ぬまで使える グリップの作り方 自信みなぎる パッティングアドレス すべての基本 10ヤードアプローチ

132 130 128

欠点の修正は後回しにする モチベーションはすぐには上がらない モチベーションの保ち方

136

135

8

188 182 178 174 170 166 162 158 154 153

> 距 青

148

実践コミュニケーション 今日からすぐに使えるコーチと選手の 負け癖メンタルの回避方法

考えや思いを言葉に出してみる

子どもの気づきを生む「でも」の魔力 さまざまなコミュニケーションの取り方 一褒める」の上手な使い方 木流 離 を縮めるちょっとしたテクニック 信頼 関係の作り方

吉井理人×青木翔

特別対談

相手はすぐに変わらない

変えられるのは

自分だけ

あとが

ž

デザイン 小森マサト 編集協力 SHOTANOW 撮影協力 パインレークゴルフクラブ

1

渋野日向子 の申し子

プロテストに落ちた選手が メジャーチャンピオンに

のです。 ランドスラムや競馬のクラシックのような、他の試合とは一線を画す特別なも その中に数試合だけ、〝メジャー〟と呼ばれる大会があります。テニスのグ 約1年間を通して数十試合が行われる、ゴルフのツアートーナメント。 メジャーには歴史があり、難コースで行われることが多く、そして賞金も高

誇りをかけて挑みます。

額。トップ選手たちは1年間をかけてそこにコンディションを合わせ、名誉と

年に樋口久子プロが全米女子プロゴルフ選手権で優勝したのが唯一の勝利。 言われ、いつしか日本人にとって、手の届かない夢のようなものになってしま るから不利」とか、「何シーズンも海外の環境に慣れないと勝てない」などと その後、 女子米ツアーのメジャーは今は全部で5試合ありますが、日本人は1977 長い間メジャーチャンピオンが生まれなかったことで、「体格で劣

っていたのです。

はその年、初めてレギュラーツアーに本格参戦した、 したその偉業は、日本のみならず世界を大いに驚かせました。 長い年月とともに高く分厚くなってしまった壁を、 そんな状況でしぶこは、42年ぶりにメジャー優勝を遂げました。しかも彼女 弱冠20歳のルーキー。 躊躇なくガツンとぶち壊

その衝撃の大きさは、 彼女が世界的にほぼ無名の選手だったことも影響して

いるでしょう。

英女子オープンも「6月末の賞金ランキング5位以内」という条件をギリギリ でつかんでの出場でした。 シーズン前までは、日本ツアーにおける1年間を通した出場権すらなく、全

合格ラインに大きく及ばず、プロの資格を得ることができなかった選手なので それもそのはず。しぶこはこのシーズンの前のプロテスト(2017年)で、

す_。



プロ1年目の5月に行われた国内メジャー「ワールドレディスチャンピオンシップ」でツアー初優勝を挙げ、ここから彼女のシンデレラストーリーが始まった

「下手」だけど

結果を出せる選手

僕が契約をしているピンゴルフジャパンのアマチュア担当さんから、「青木 しぶこと出会ったのは、その合格を逃したプロテストの直後でした。

さん、一度見てほしい選手がいる」と打診されたのがきっかけでした。

じゃあ、ということで早速ラウンドへ。

特に何を話すでもなく回っていたのですが、気になる部分があったので、パ

ー3のティショットで「ボールの先のターフを取る意識で打ってみてよ」と伝

えました。

ボールがフワーッと上がってぽとりと落ちました。思わず「嘘でしょ!」と声 するとしぶこは、逆に手前の芝をガサーッと取っていったんです。 力のない

に出し爆笑してしまった僕。

てきましたが、「おぉ! そこから教えなきゃならないか。結構大変だな……」 てはいけませんが、それとはまったく逆の、下からすくい打つ形になっていた のです。僕はそれまでジュニアを中心に多くの選手と、 ボールの先のターフを取るためには、上から打ち込むスウィングにならなく 何人かのプロを指導し

という感想を持ったことを覚えています。

ロテストの2次予選でただ1人、3日間で二桁の10アンダーというビッグスコ

19

引っかかるものも感じていました。しぶこはその年、受験したプ

アを出していました。

と同時に、

技術レベルは高くないけれど、結果が出せるというのはプラスアルファの要

素がある証拠。もしくは強運の持ち主(笑)。

どちらにせよスポーツ選手には欠かせないものです。

しぶこは全英女子オープンで優勝した際、ショットの球筋は左へ曲がるドロ

これまでメジャーの大会を制するのに必須と言われていた、球筋の打ち分け

ーボールのみで、アプローチもフワッと上げるものとピッチ&ランしか打てま

せんでした。

豊富なアプローチのバリエーションを持っていなかったのです(今もあま

でも彼女は結果を出した。

りありませんが……)。

この時すでに「自分の頭で最善の方法を考え選択する」という素地を持って

いたのです。

れでも毎回、 臆することなくフルスウィングをしていました。

またドライバーショットでは、よくボールを曲げてしまっていましたが、そ

振れなくなることがありますが、そのような気配はまったくありませんでした。 ゴルファーは技術レベルが上がるにつれ、球が曲がるのを嫌がって思い切り

この思い切りのよさも、のちに彼女の大きな武器となっていきます。

そんな初めてのラウンド後は、大ダフリの要因であるすくい打ちを抑制する

クロスハンドのドリル(124ページを参照)だけを教えました。そのドリル

う翌週。おいおい大丈夫か、というセリフを胸の中にしまい込み、その日はお 次シーズンの出場権をかけたQT(クォリファイングトーナメント)は、 も

21

開きになりました。

でも、見事に空振

り!

Chapter 1 「コーチング」の申し子 渋野日向子

「青木さん、あなたは

私のコーチです」

ました。 試合の期間中でもないし、何だろうと思い電話に出ると、「報告があります」

それから数週間後。妻の実家でくつろいでいたとき、しぶこから着信があり

とかしこまった一言。それに続いた言葉が今でも忘れられません。

「あ! そうだ。よろしくお願いします」

「はぁ? それ報告じゃなくてお願いでしょ(笑)」

「青木さんは私のコーチです」

はなかった)との取り組みが始まります。 なんだかスケールの大きさを感じさせる女子ゴルファー(この時はまだプロで 今、思い返しても衝撃的なやりとり。かくして僕と、 技術は粗削りだけれど

欠かせません。目標がないと、トレーニングや試合で「今やっていることが正 しいのか、取り組みの量は足りているのか」と不安に駆られてしまいます。 アスリートでも子どもでも、 目標を置くことで、目指すべき方向が示されるため、安心して努力を重ねる スポーツでも仕事でも、成長をするには目標は

僕はレッスンをする前に、必ず選手と話し合って目標を決めます。

ことができるようになるのです。

を合わせておくという意図もあります。 選手が考えていることを知るためでもあるし、今後の取り組みに関して目線

しぶことは、「出場権があるステップ・アップ・ツアーで、 1000万円の

23

Chapter 1 「コーチング」の申し子 渋野日向子

賞金を獲得する」、「プロテストに合格する」という2つの目標を立てました。

ってきていました。このペースは彼女が自分で決めたものです。 岡山に住んでいたしぶこは、僕のレッスン拠点がある神戸に、 週2回ほど通

目標を達成するためには何をどの程度やるべきか、**自分の責任のもとで物事**

をコントロールするトレーニングの一環です。

りません。むしろほとんどが基礎を固めるためのアプローチ練習です。 始まりました。とはいっても、僕のアカデミーで行う練習は特別なものではあ 神戸に通い練習をしながら、ステップ・アップ・ツアーに出るという生活が

た。手を抜くことなく愚直に、 丁寧に。

しぶこは来る日も来る日も、単純で面白くないアプローチ練習を続けまし

年頃の女の子が遊ぶのも一切我慢して取り組む姿から、「自分はプロになっ

て、その道でやっていくんだ」という覚悟が徐々ににじみ出てきました。

優勝を狙える位置にいても、ズルズル落ちていく試合が多くありました。 でもこのシーズン、ステップ・アップ・ツアーで獲得した賞金は700万円強。

「プロとして幾らのお金をゴルフ場に捨ててきたんだ、根性なし」と発破をか

けたこともあります。

「言われると思いました」としぶこ。

「だろうな」と、すかさず返す僕。

ますが、特別な練習や新しい取り組みはしていません。

僕らは地味ではあるものの、着実に基礎固めをしていったのです。繰り返し

この経験や失敗があり、彼女は次のプロテストに合格することができました。

他の選手とは違うところがあるとすれば、彼女は約1年間、

せず決めたことを愚直にやり抜いたということです。

一切の手抜きを

運命の12番ホール

「じゃあ、いけ!.

定外でした。

の出場権を獲得します。

権を得ると、6月末までに賞金ランキング5位以内に入り、全英女子オープン

その後しぶこはファイナルQT40位の権利で2019年シーズン前半の出場

毎週試合がある中でのコンディション調整や、リズムの作り方を学ぶ1年と なぜならこの年の課題は、プロとしてツアーに慣れることだったからです。

位置づけていました。

この時点で挙げた国内ツアーの2勝と、全英女子オープンの出場は、正直想

だからシーズン開幕戦前にしぶこと立てた目標も「賞金ランク50位以内で、

来シーズンのシード権を獲ること」だったのです。

めました。 僕もしぶこも、 そんな中、転がり込んできた海外メジャーの切符。 経験を得るための絶好の場として、

利用をしようと参戦を決

た。だって、勝ちに行っているわけじゃありませんでしたから。 外試合。刺激は十分、気負いはゼロです。 キャディとしてバッグを担いだ僕も選手のしぶこも、とても楽しんでいまし

芝質やコースレイアウト、ギャラリーの雰囲気もすべてが異なる初めての海

優勝争いをする状況になっても、その楽しさは変わりませんでした。

だから最終日、首位に2打差をつけられて迎えた12番ホールのパー4。

イバーで)いきたい」と言った彼女に「じゃあ、いけ」とドライバーを手渡し グリーンを囲む池に入れたら優勝争いから脱落するという状況でも、「(ドラ

ました。

結果、本当に紙一重でグリーンをとらえ、その1打が彼女の人生を変えたの

です。

普通なら池に届かない短い番手で刻む場面でした。

の決断を悔いることはなかったでしょう。全力で挑戦をすれば、結果が失敗で でも仮にドライバーショットが池に入ってしまっていても、僕もしぶこもそ

ŧ その経験は必ず成長につながるからです。

プロテストに落ちて、僕のところに通うペースを自分で決めたように、しぶ 優勝を決めたバーディパットも、しぶこ自身が読み切ったラインでした。

こは自分の責任で大事な判断をできる選手に成長していったのです。

でも、まぐれではありません。 ぶっちゃけて言うと、全英女子オープンの優勝はたまたまです。いわば事故。

ら考えて決断する力です。 僕がコーチングで教えているのは、この2つです。それを次の章から詳しく

説明していきます。

このたまたまを生み出したのは、欠かさずにやってきた基礎練習、そして自



18番ホールのピンフラッグは、優勝した選手のキャディだけがもらうことのできる 名誉あるもの。この全英女子オープンピンフラッグは、渋野のバッグを担いだ青木 コーチの手元にある