付録①

イメージトレーニング用スコアカード

カードには「ショットのイメージがつくれたか」「イメージしたとおりのショットができたか」「狙ったところにどれだけ近づいたか」を書き込みます。練習場で試して下さい。

①30～40ヤードのところにターゲットを決める
②弾道、感触、ボールの飛ぶ勢いなどを明確にイメージする
③本番のようにルーティングをしてからショットする
④10球繰り返す
⑤打つ前にイメージがはっきり見えたときには、ショットの結果もいいことがわかる
⑥結果のよかったショットは強く記憶するように心がける
⑦ウェッジだけでなく、ドライバー、アイアンショットでもやってみよう

1球目のショット
イメージは10点満点、ショットは8点、
狙ったところとの差は2ヤード

↓

ショット回数	1	2	3	……10
イメージ力の評価（10点満点で採点）	10	6	10	……
ショットの評価（10点満点で採点）	8	6	8	……
ターゲットとの差（ヤード）	2	5	1	……

↑

2球目のショット
イメージは6点、ショットも6点、
ターゲットとの差は5ヤード

評価＼ショット回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
イメージ力の評価（10点満点で採点）										
ショットの評価（10点満点で採点）										
ターゲットとの差（ヤード）										

評価＼ショット回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
イメージ力の評価（10点満点で採点）										
ショットの評価（10点満点で採点）										
ターゲットとの差（ヤード）										