

## ゴルフとはメンタルトレーニング

歯学科2年 阿部 空

まずは簡単に部活動の紹介をしたいと思います。私たち新潟大学歯学部ゴルフ部は男子11名、女子7名の合計18人の部員からなり、活動は毎週月曜日と水曜日に練習を行っています。練習といっても、ゴルフでは基本的に練習場にて打ちっ放しがメインであるため、夕方頃に日軽ゴルフガーデンさんで練習をさせて頂いています。

表題のメンタルトレーニングとはどのようになされているかを少しお話ししたいと思います。ゴルフは他のスポーツ、例えば野球、サッカー、バスケなどのチームスポーツとは異なり個人での競技という側面が強いと思います。普段のラウンドや先生方との学内戦、そして歯学部と言えばオールデンタルなど、ゴルフを実践する場面はそれなりにあります。筆者自身大学進学以降にゴルフを始めたため、初対面の先生方や学生とのラウンドでは未だに緊張します。しかし、自分の練習や技術の向上とともに、そのような場面でも少しずつメンタルをコントロール出来るようになっていくと実感しております。

オールデンタルでは他大学の学年も全く異なる

学生とラウンドをします。2018年度では戸塚カントリークラブという、名門コースでのラウンドも経験させて頂きました。オールデンタルではなかなかラウンドが難しいコースでのラウンドがやはり醍醐味であると同時に、私立の歯学部大学は応援も一味違います。筆者は初体験だったのですが、スタートのティーグラウンドに同じパーティの選手の応援のために多くの学生や先生方などが詰めかけ見学していました。その中をティーショットするのは、かなりの緊張でありました。このような状況でプレーするのはプロ以外では考えられませんでした。これもまたメンタルトレーニングだったと思います。

人とのお付き合いとは、歯学部の学生がいずれ卒業し多くの患者さんと出会うことと同じだと思います。初めての方と会い、話し、信頼して頂いた上で治療をする。この繰り返しには当然、歯科医師としての技量も求められますが、コミュニケーションや礼儀作法などという基本的な部分も重要であり、ゴルフというスポーツを通じて学んでいけることが最大の魅力だと考えております。