

ゴルフの技術論

A Technical Theory of Golf

1K04A098-6

斉藤 麗

指導教員

主査 加藤清忠先生

副査 関一誠先生

はじめに

私はゴルフを12年間行ってきたが、とても奥の深いスポーツだと実感した。その理由として12年前と現在では、ゴルフに対しての取り組み方の違いであった。私自身もそうであるが、ゴルフは一生懸命練習しているだけでは上達しない。上達するには何か違うことを取り入れる必要があると思った。そこで私は早稲田大学スポーツ科学部に入学し4年間さまざまなことを学びゴルフに通じるものはあるのか自分なりに考えた。その結果、精神面・体力面・栄養面といった私たち人間の体の仕組み、いわゆる心・技・体がとても重要な役割をするのだと考え、ゴルフの技術論として研究することにした。

第1章 エチケット・マナー

ゴルフは技術を学ぶに前に、エチケット・マナーがとても重要である。それはプレーするにあたりプレーヤーとして最低限守らなくてはならない重要なことであり、プレーヤーがみなこのことに従ってくれば、すべての人にとってゴルフは楽しいものになる。やはりゴルフが上手な人ほど人に対しての気配りができる。ゴルフを上達するには練習するのではなく、まずプレーヤーとしてエチケット・マナーを第1に身につけるべきである。

第2章 ゴルフの歴史

ゴルフはスコットランドで発祥されたとされているが、実際、これが正式なものなのかはわからない。だが言えるのは、ゴルフとしての競技を、ゴルフコースの設計とともに現在の形に成長させたのはスコットランド人に間違いない。しかもその中にスコットランド精神を組み込ませた競技であることも確かである。その結果、我々がゴルフはスコットランドで発祥されたと考えるのである。スコットランドでは地形をそのままいかして設計しているが、日本は河川敷、山間地、丘陵地といった自然災害を受けやすい場所にしか設計できないので、自然をそのままいかすことは難しい。

日本では1903年に神戸に初めてゴルフコースができ、日本最古の試合、日本アマチュアゴルフ選手権が誕生した。11回目に初めて日本人が優勝し、それから日本人は世界で活躍するようになったのであ

る。

第3章 ゴルフの技術とフィットネスのトレーニング

ここでは私が経験したことや現在行っていることを紹介する。それはゆる体操という体操で、全身の筋肉・内臓・骨をゆるめることにより、インナーマッスルを鍛えることができ、より繊細な動きができるようになる。またバランスボールやバランスディスクを使った練習では、ただ打つだけの練習より楽しく、関節を柔らかくすることができる。またこの練習は打つことが難しくなるので、通常のショットが簡単に感じるができる。以上のような体操や練習から正しいスイングが身につき、プレッシャーのかかった場面でも、ボールをコントロールすることができる。

第4章 技術を支えるメンタル

ゴルフはメンタルのスポーツとよくいわれているが、事実とあるアメリカの心理学者によると、メンタルの部分は90パーセントと述べている。プレッシャーを感じると生理的な変化が起き、身体的な変化につながり、精神的な変化が起こる。プレッシャーに強い人と弱い人がいるが、自分自身でプレッシャーを生み出しているため、呼吸法やイメージトレーニングをすることによりプレッシャーに勝つことができる。またプレッシャーを快感や楽しさとして受けとめることができるようになれば、強いゴルファーに近づくことができるのである。

第5章 技術発揮とイップス

ゴルファーにとって1番悩むのはイップスである。イップスとは1～2メートルほどのパットが緊張のあまり震え、身体が固まってうまく打てなくなることである。しかしグリップや道具を変え、座禅を組み、集中力を高めることにより改善できるのである。

おわりに

今回の研究でゴルフが上達するには心・技・体を鍛える必要があるとわかった。その結果メンタルトレーニング、ゆる体操、さまざまな練習を毎日欠かさず行うことにより必ず結果はでることもわかった。