

ゴルフの技術論

Techniques of Golf

1K05A106

指導教員

主査 加藤清忠先生

真田 雅彦

副査 矢島忠明先生

緒言

ゴルフというスポーツは非常に興味深いものである。そもそも日本においては接待ゴルフという言葉が代表するように、どうしてもスポーツというものからは離されて考えられてきた。サラリーマンが仕事上の付き合いでお得意さんと、スポーツとしてではなく社交の場として行われたり、お金を持ったお年寄りが、その仲間との親睦を深めるために、高いプレー料金を支払い行われるという考えが根強い。しかし、ゴルフの本場であるイギリスやアメリカにおいてはプロゴルフのツアーであるPGAの普及によりゴルフは広くスポーツとして認知されている。私は幼い頃から競技ゴルフを行ってきたものとしてこの違いがどこから生じているかを明らかにするのみではなく、現在多くのプロゴルファーにより目指されている54という数字にいかに近づくかを目標とし進めていきたい。

第1章 ゴルフの歴史

日本における独特のゴルフ文化、先程述べたようなスポーツではなく社交の場としての根付きいかにして浸透していったのかを明らかにしたい。そもそも一部の限られた在日のイギリス人などの手により狭い範囲で行われており、日本におけるゴルフ史のスタートに深く外国人のみが絡んでいたことが深くこの考えに影響を与えていることが分かる。これにより、ゴルフ＝一部の特権階級によりプレーされるという考えが生まれている。こういった捉えられかたが日本のゴルフにおける競技力向上の妨げになったことは間違いないのではないだろうか。

第2章 ゴルフのマナー

ゴルフにおけるマナーというものに触れてみた。そもそもイギリスで生まれたこの競技は紳士のスポーツと呼ばれ、ルールだけでなくマナーが非常に大事に扱われている。安全確認やプレーのペース、パッティンググリーン上での所作等に及ぶものなのだけれど、こういったマナーというものは直接的には競技力向上を目指すうえで影響を与えないと思われるけれど、よくよく考えるとこれらのものは基本中の基本であり、この部分ができていなければそもそもプレーに本質的に集中することは難しくなり、自らのプレーリズムを作り出すことまでもが困難になってしまう。こういったことを防ぐためにもこの部分における研究は必要であろう。

第3章 ゴルフのメンタル

よりスコアを出す上で重要となるメンタルについて考えたい。ゴルフという競技においては実際にプレーされている時間は実は全体の1%ほどしか存在しない。それ以外の99%の時間は、歩いたり、他のプレーヤーのプレーを待っている時間なのである。その為にその時間の過ごし方についてはその時間の精神状態が密接にスコアへと影響を与えるのである。多くのトップアスリート達は非常にタフなメンタルの持ち主といわれるけれど何も生まれつきそれらを持ち合わせているわけではない。いかにしてタフなメンタルを身に付けるのかを自己暗示などを通じて考えた。

第4章 ゴルフの技術

いよいよゴルフの技術について考えた。世には

多くのスイング解説本やスイング理論が氾濫している。しかしスイングに関する正解というものは見出されていない。これらのもの読み比べた中で、やはりスイングには答えは存在しないという結論に達した。山を登るときにゴールは一つでも、それを目指す道筋はいく通りも存在するように、スイングにおいてもその過程は数多く存在するのだ。しかし、山におけるチェックポイントが存在するように、ゴルフにおいてもどうしても外せないポイントが存在している。そこでこの章ではそういったチェックポイントといえるグリップ等について絞って考えてみた。

第5章 ゴルフの練習法

実際の練習法について触れてみた。これまで

考えてきたことを自分のものへと吸収する上で、より効率的な練習が求められる。頭の中のイメージ通りに体を動かすことは難しく、今回紹介する練習法等の反復練習により半ば強制的にイメージ通りの動きを行えるようにすることができれば、おのずから球筋も安定し、そのままスコアの安定へも結びつく。

結び

今回自らが行ったこの研究を今回書いただけで終わらせるのではなく、これからの自らの競技人生に少しでも活かしていくことが出来るようにしたい。今までなんとなく感覚的に行っていたことをしっかりと文字としてまとめることで自分の中でもより確かな理解が生まれた。