

ドライバーショットの飛距離と方向性の向上を目指したスイング研究

A study of Driver shot for improving directionality and flying distance

1K03B070

指導教員 主査 磯繁雄先生

木村 康紀

副査 田内健二先生

【緒言】

現在、日本のゴルフ界は石川遼選手や横峰さくら選手などに代表される若手のプロゴルファーの活躍によって、ゴルフをやったことのない女性や若年層の人々からも注目されている。こういったゴルフを始めた人達が必ずぶつかる壁として挙げられるのが、自身の打球の飛距離と方向性である。

そこで本研究では、ドライバーショットの飛距離と方向性を向上させるために、数冊のレッスン書に書かれてある技術向上のための練習法に従って、約一ヶ月間スイングの改善のための練習をし、一ヵ月後スイングが具体的にどのような変化したかということを考察する。

【方法】

現在、日本のゴルフ界は石川遼選手や横峰さくら選手などに代表される若手のプロゴルファーの活躍によって、ゴルフをやったことのない女性や若年層の人々からも注目されて 被験者はゴルフ歴2年、平均スコア95の筆者自身である。被験者は実際にボールがティーアップされているつもりでドライバーをスイングした。被験者の斜め前方と斜め後方にハイスピードカメラ(EX-F1)設置し、スイングフォームを撮影した。撮影された映像を三次元動作解析ソフトFrame-DIASを用いて解析した。その後、数冊のレッスン書をもとに、約一ヶ月間の期間をかけてスイングの矯正を行い、再度一回目の撮影と同様のプロセスで撮影・解析し、スイングフォーム・飛距離・方向性にどのような変化がみら

れたかを分析した。

【結果】

打球の平均飛距離は14.3ヤード伸び、左右への打球の曲がり幅も約5.3ヤード縮まった。二回目は、一回目に比べトップ時のクラブヘッドの位置が矯正されており、コンパクトなトップとなっていた。また、クラブヘッドの速度は、僅かではあるが上昇していた(0.5m/sの上昇)。左肘は二回目のほうがインパクト後も長時間角度をキープできていた。ダウンスイング時の両膝の距離は、二回目のほうが大きな数字を示していた。肩及び腰の角度では、一回目に比べて二回目のほうが大きな角度を示していた。

【考察】

今回の実験結果から、世界のトップのレッスンプロが推奨するドリルを用いた一ヶ月間の集中したトレーニングは十分に効果があったと言えるだろう。今回の実験で最も大きな変化が見られた両膝間の距離の変化であるが、一回目は距離の変化が乏しく、下半身を有効に使えていなかった。しかし二回目のデータを見ると、ダウンスイングが進行するにつれて距離が広がっており、下半身先行のスイングに変化したといえる。実際の映像を見ても、どっしりとした下半身からのパワフルなスイングになったという印象を受けた。また、最も興味深かったのは、平均飛距離が14.3ヤードも伸びたにも関わらず、ヘッドスピードの増加は僅かなものであったということだ。

これは、今回の実験を始めるまでのスイングは、ボールをスウィートスポットで的確に捕えられておらず、飛距離をロスしていたと考えることが妥当であろう。

今回の実験により、ただ単に筋力アップをしてヘッドスピードを上げるよりも、正しいスイングフォームを身に付け、ボールをスウィートスポットで確実にインパクトすることが、飛距離と方向性を向上させる上でいかに重要かということを知ることができた。