

ゴルフにおける効果的な飛距離アップ方法の研究 A study of effective way of increasing distance in golf

1K07A202-6

指導教員 主査 葛西順一 先生

前田 男

副査 土屋純 先生

【緒言】

ゴルフにおいて必要とされる能力は様々である。パワー・テクニック・メンタル、などが主な例であろう。その中でも近年プロゴルフ界で顕著なものがある。それは「パワーゴルフ」、つまり飛距離である。なぜ飛距離が近年求められてきたのか。その背景にはコースの距離が長くなったことと、飛距離があることには様々なメリットが生まれるからである。そのメリットの1つとして、バーディを狙える確率が高くなることがある。ピンまでの残り距離が短ければ短いほど、ショットの精度は高まる。故にゴルファーは皆飛距離を求めるのである。それはゴルフを10数年以上やってきた私にとって例外ではない。

そこで今回は私が普段行っている飛距離アップトレーニングの中で、三つの方法を取り上げた。それらが数値的にも、また感覚的にも優れたトレーニングであるのかを検討し、今後のレベルアップの糧としたい。

【方法】

被験者は早稲田大学ゴルフ部員男女計13名を対象とした。被験者には取り入れる練習方法により3つのグループにわけ、その実験前後でのヘッドスピードの変化を測定した。実験前後の打球数はそれぞれ3球ずつ、その間のトレーニング素振りを10回で行わせた。打球において使用したクラブはドライバーである。方法として、被験者の後方1mに測定器を設置してヘッドスピードを測定した。トレーニング素振りは、100gのスティックをスティック、1000gのマスコットバットをバット、500g、45inchのゴルフ用のバット(Azas)とした。また、ハイスピードカメラによる撮影も同時に行い、動作解析の検討も行った。

【結果】

それぞれのトレーニング前後の結果を以下に示す。
素振りトレーニングに使用した用具

①100gのスティック：最大値0.17m/s、平均値0.25m/s増加し、平均値は3グループの中で最も大きな増加であった。被験者Y・Mは全被験者の中で最もヘッドスピードが低下した。(最大値1.50m/s、平均値0.63m/sの減少。)

②1000gのマスコットバット：最大値0.37m/s、平均値0.15m/s増加し、最大値は3グループの中で最も大きな増加であった。被験者Y・Kは全被験者の中で最もヘッドスピードが増加した(最大値2.00m/s、平均値1.50m/sの増

加)。

③500g、45inchのゴルフ用のバット(Azas)：最大値-0.08m/s、平均値-0.06m/s減少し、半数の被験者はヘッドスピードが減少した。総じて増加も減少も変化幅は小さかった。

画像の結果ではトレーニング前後でわずかな差ではあるものの変化がみられた。

アンケート(感想)においては速く振れるかどうかよりもどのように振れる感じになるかを挙げるものが多かった。

【考察】

測定値及び画像の比較から、安定した軌道でスイングしているものはトレーニング前後でのヘッドスピードの変化量は少なかった。逆に特殊な動作をしているものは前後で大きな変化がみられた。これにはトレーニングが何かしらの矯正効果を持っていることが考えられる。

さらにアンケート結果から3つのグループには代表してそれぞれ以下のようなメリット、デメリットが考えられた。

①スティック：メリット 速く振れるという錯覚を起こす。
デメリット タイミングが合わなくなる。

②バット：メリット 体全体を使って打つことができた。
デメリット 感覚的に速く振れなくなった。

③Azas(専門器具)：メリット シャフトのしなりを感じてスイングできる。

デメリット ヘッドスピードが上がらない。

【結論】

トレーニング前後においてのヘッドスピードの変化というものはほとんどの被験者においてあまり大きな変化ではなかった。レッスンプロの出している文献を参照してその効果と適性を考えていくと3つのトレーニング方法にはそれぞれ異なる効果があり、個人それぞれに合ったトレーニングを選択することでより高い効果が得られることがわかった。

飛距離アップのためには自分に合ったトレーニング方法を選択し、継続して続けていくことが最も効果的な方法である。