

JAPAN JOURNAL OF GOLF EDUCATION

ゴルフ教育研究

Vol.1 No.1

CONTENTS

《巻頭言》

「ゴルフ教育研究」の創刊にあたり 北 徹朗 1

《論文》

大学ゴルフ授業の到達目標
ー中国地方の大学シラバスによる検討ー 高橋宗良ほか 2

《授業アイデア提案》

ゴルフスイング体操
ー安全で効率的なゴルフ練習法を目指してー 松村公美子 9

《資料（研究会発表概要）》

内転筋を活用して腰が開くのを防止するための
教具と実践法 北 徹朗 22

ゴルフスイング体操
ーゴルフスイング体操による授業についてー 松村公美子 23

《開発教材・教具一覧》

. 26

大学ゴルフ授業研究会

巻頭言

「ゴルフ教育研究」の創刊にあたり

(公社)全国大学体育連合からの研究助成を得て2011年～12年に教場環境の異なる6大学のゴルフ授業に介入して調査を実施しました。この結果を受け、大学ゴルフ授業に関する意見交換会を企画し、大体連関東支部の共催企画として2013年に「第1回大学ゴルフ授業研究会」を開催する運びとなりました。

全国の多くの大学においてゴルフは体育授業に取り入れられています(延べ約580大学, 大学ゴルフ授業研究会調べ, 2014)。しかし、大学ゴルフ授業の場合、簡易的なフィールドや用具で実施されている授業がその殆どであることもわかっています。例えば、移動式ケージへのショット練習が中心の大学、学内のゴルフ専用練習場を使用して行われる大学、グラウンドやテニスコートで軽量ボール使用した打ちっぱなしを中心に行う大学、学外のゴルフ場で実際にコースラウンドさせる大学、教員がグラウンド等に簡易コースを設定しラウンドさせる大学など、授業形態は大学によって様々です。

このような対応は、大学体育授業でよく実施されている、サッカー、テニス、バスケットボール、ソフトボール、バレーボール、卓球など、他のボールゲームでは考えにくく、教具や教場環境の異なる複数の大学におけるゴルフ授業調査(前述の介入研究)では、教具や教場の影響は学習効果やその後の継続意欲へも大きな影響を及ぼすことが示唆されました(北徹朗ら, 2013)。

この研究結果からも示されるように、「大学におけるゴルフの授業づくり」は他の種目に比べ特殊性が高く、大学の置かれた環境を考慮したより一層の授業展開の工夫が求められます。本研究会では、参加者が各大学で実施している授業方法・内容、練習アイデア、オリジナル教材、教場づくり、シラバス、授業スケジュールの工夫などをお互いに披露し合うことによって、より良いゴルフ授業づくりに向けた情報交換の場となることを目指しています。

当研究会のコンセプトは、各大学の教場環境に応じたティーチングティップス、教具・教材開発、カリキュラム開発等のプラットフォーム的な機能・役割を果たすこととして活動してまいりましたが、その成果を蓄積する研究誌の必要性が出てまいりました。

本誌は査読を経た原稿が掲載されますが、授業資料として役立つ内容かどうかを重視しています。どなたでも投稿できますので、皆さまの授業実践やアイデアをまとめられ、ご投稿頂きますようお願い致します。

2015年6月8日
大学ゴルフ授業研究会
代表 北 徹朗

論文

【論文】

大学ゴルフ授業の到達目標 —中国地方の大学シラバスによる検討—

高橋宗良(鎌倉女子大学児童学部)・北 徹朗(武蔵野美術大学)

浅井泰詞(長崎大学)・橋口剛夫(帝京科学大学)

2

Target of the Golf class in University

Muneyoshi TAKAHASHI (Kamakura Women's Univ.), Tetsuro KITA (Musasino Art Univ.),

Taishi ASAI (Nagasaki Univ.), and Takeo HASHIGUCHI (Teikyo Univ. of Science)

概要

本研究の目的は、大学ゴルフ授業のシラバスを分析し、大学ゴルフ授業の到達目標を明らかにすることであった。中国地方の大学を対象とし、ホームページ上で公開しているシラバスからゴルフ授業における到達目標についてキーワードを抽出し分類した。その結果、大学ゴルフ授業における主たる到達目標はルールとスイングづくりであることが明らかになった。またスイングづくりについては、特に基本的な技術の習得を重視していることが明らかとなった。

キーワード：ゴルフ授業、到達目標、シラバス

【はじめに】

ゴルフは生涯に渡って継続可能なスポーツであり、性別、年齢、あるいは技術のレベルが異なる場合であっても同時にプレイを楽しめるスポーツとして知られている。またゴルフは4人でプレイすることが基本であることから、他のスポーツに比べて他者への配慮が必要とされるスポーツであり、社会人としての資質を涵養で

きるスポーツとして捉えられている。そのため、大学教育における一般教養として、あるいは社会人基礎力の涵養の観点から、ゴルフが注目されてきている。

ところで、ゴルファーの一般的な到達目標は、ラウンドの際のスコアが100を切ることから始まり、その後90を切り、ハンデを一桁とするなどスコアによって設定されることが多い。しかしながら、ゴルフ未経験者が実際にラウンドをする

ためには、多様なルールに加え、明文化されていないマナーとエチケット、あるいはプレイの進行方法などがわかりにくいことから、スコアによる目標設定やラウンドをすること以前に障害があると言っても過言ではない。同様にゴルフ練習場やゴルフコースの利用方法についても、慣れていない者にとってはわかりにくいことが、これからゴルフを始めようとする場合には敷居の高さとして感じられると考えられる。すなわち、スポーツ種目としてのゴルフの到達目標はスコアによって設定されることが多いものの、ゴルフを始める際には練習を始めること自体が困難であることから、ゴルフの教育場面においては技術の習得とともにそのギャップを埋めることが必要であると考えられる。

ところで本邦では、1970年代前半生まれのベビーブーマーの大学受験期以降、18歳人口が徐々に減少していく一方で大学数は増加を続け、さらにAO入試や推薦枠が普及したことによって大学の入学試験は易化してきている(カツセ, 2014)と指摘されている。このことは大学生の学力低下、すなわち人的資源の目減りと見なされ、大きな社会的問題となっている。そのため、文部科学省(2011)は、「学生の学修意欲を促進させるために、適切な履修指導を行うとともに、適切なシラバスを作成し授業計画に基づいて教育研究指導を行い、授業形態、授業方法にも工夫を凝らすなど、学修の活性化のための十分な措置を講ずることが必要である」とし、学生および大学双方に対して一定水準以上の教育レベルを確保することを求めている。このことは大学体育においても例外ではなく、一般教養あるいは専門教育を問わずシラバスに基づいた教育の展開が必須とされている。具体的には半期間における15週の授業展開の中で、授業の目的および、

学生に習得させる水準を明確にすることが求められている。この点、ゴルフは技術的要素の高い種目であると同時に複雑で多岐に渡るルールやマナーなど、15週の授業において学生に習得させるべき事柄が少なくないと考えられる。技術的課題の習得についても、実際のゴルフコースではショットをする際の傾斜、距離、ハザードへの対処など非常に多くの課題を有するものと考えら得る。すなわち、週に1回の授業を15週(あるいは集中形式での授業)の展開の中で、当該授業の目標設定をどの水準にするのかによって、平易な技術的課題の習得から、マナーやエチケットの理解、あるいはハザードや傾斜に応じたショットの習得など取り組む内容が大きく異なってくるものと考えられる。しかしながら、大学体育においてゴルフが注目されて以降、その教育内容と目標に関する検討はほとんどみあたらないのが現状である。

そこで本研究は、大学ゴルフ授業のシラバスについて検討し、大学ゴルフ授業の到達目標を明らかにすることを目的とした。

【方法】

本研究では、中国地方の大学を対象に、各大学がホームページ上で公開しているシラバスからゴルフ授業における到達目標について検討した。中国地方の大学は全部で53大学(国立大学5校、公立大学10校、私立大学38校)あり、各大学のホームページ上から「ゴルフ」をキーワードにシラバスを検索した。またサンプリングの除外要件は、(1)同一内容のシラバス、(2)ターゲットバードゴルフ、(3)グランドゴルフとした。

このようにして得られたシラバスについて、は

じめに到達目標(自由記述)を抜き出し、それぞれの文中からキーワードを抽出した。次に、抽出したキーワードを分類し、さらに分類したキーワードを分類整理した。この作業は3段階で行い、それぞれ下位、上位、および最上位の階層でキーワードを分類した。得られたキーワードは、それぞれの階層において出現数お部で75種類107語に分類された。

よび出現率を算出し、ゴルフ授業における到達目標を整理した。

【結果】

自由記述されたシラバス上の到達目標から得られたキーワードを表1に示した。下位階層におけるキーワードは、全

表1. 自由記述されたゴルフ授業シラバスにおける到達目標のキーワード

(75種類; 107語)

PGA資格取得	ゴルフビジネス	道徳性	経営	スポーツの感動の根源	基本的技術
QOLの向上	サービス	道徳性	経営組織	正確に打つ	基本的なスイング
アプローチ	財務管理	仲間づくり	健康	戦術的技能	クラブの物理的特性
安全	支えるスポーツの理解	仲間づくり	健康生活	専門技能	スイング動作
安全管理	自己管理	パット	健康づくり	専門知識	スイングの一定化
色々なクラブで打つことができる	自己課題達成力	バンカーショット	健康の維持増進	組織形態	スポーツ習慣
運動技能	自然、人間、社会の理解	判断力	コーチング	体力向上	力学的特性
エチケット	指導ノウハウ	法律	コミュニケーション能力	楽しさ	ルール
技術	社会人基礎力	ボールの物理的特性	コミュニケーション能力	楽しみ	歴史
技術向上の基礎	集中してショット	マナー	ゴルフ経営	チームメイク	リーダーシップ
基礎的運動能力	主体的健康	用具の知識	ゴルフ組織の役割	ティーショット	
基礎的技術	生涯スポーツ	用語	ゴルフの歴史	動作の評価ができる	
基礎理論	スイング	ラウンド経験	基本(グリップ、スタンス、スイング)	スイング形成	

自由記述された到達目標から抽出したキーワードをさらに分類整理し(上位階層)、これらをさらに分類整理した(最上位階層)結果を表2に示した。その結果、下位階層ではルール(22:出現数;以下同様)、基礎技術(17)、社

会人基礎力(13)、経営(12)、健康(10)の順に出現数が多かった。上位階層では技術(25)、ルール(22)、健康(18)の順に出現数が多く、さらに最上位階層ではプレイ(47)が最も出現数が多かった。

表2. 各分類階層におけるキーワードの出現数

下位階層		上位階層		最上位階層	
ルール	22	ルール	22		
基礎技術	17			プレイ	47
身体操作	1	技術	25		
応用技術	7				
経営	12	経営	12		
知識	12			経営	28
指導法	4	指導	16		
健康	10	健康	18	健康	18
生涯スポーツ	8				
社会人基礎力	13	社会人基礎力	13	社会人基礎力	13

それぞれの分類階層における出現率については図1～3までに示した通りであった。

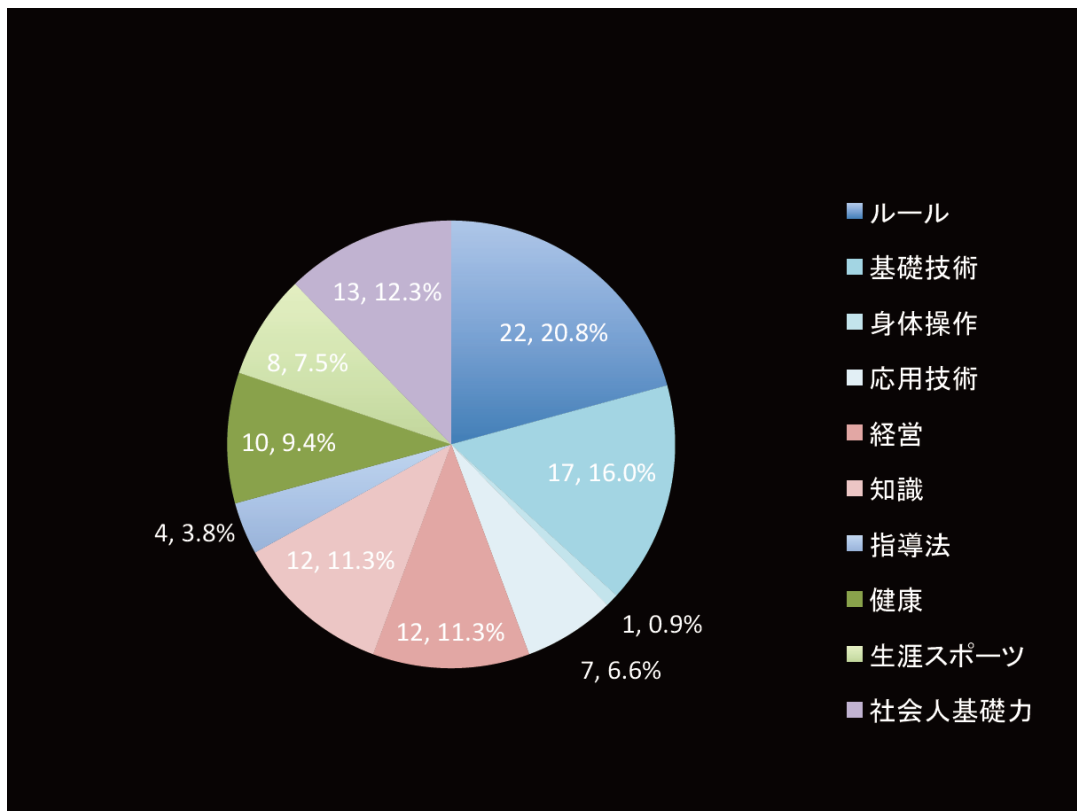


図1. 下位分類階層におけるキーワード出現率

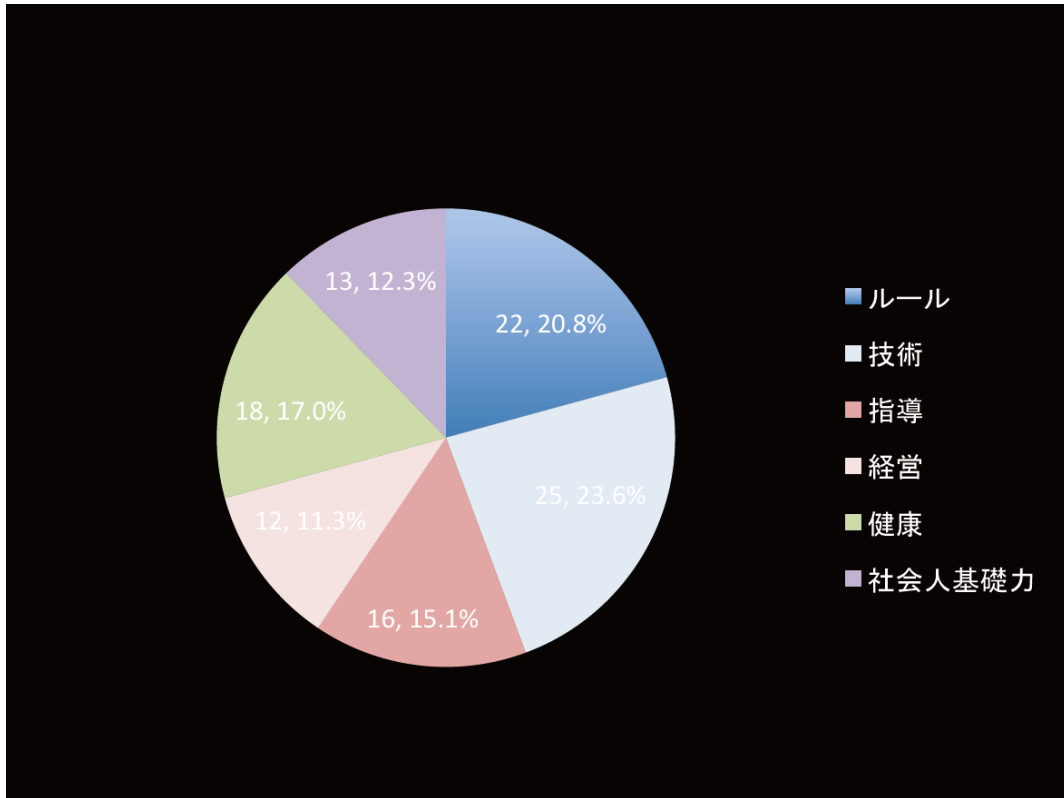


図2. 上位分類階層におけるキーワード出現率

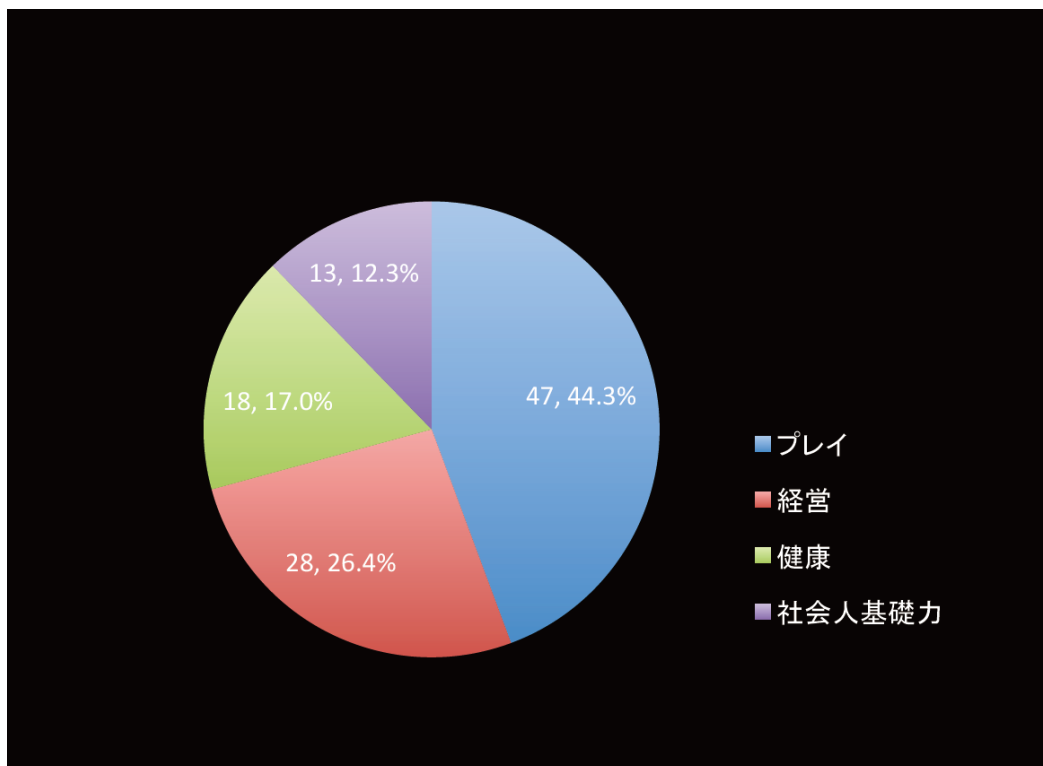


図3. 最上位分類階層におけるキーワード出現率

最上位分類階層ではプレイに関する出現率が最も高く、44.3%を占めていた。次いで経営が26.4%、健康が17%、社会人基礎力が12.3%であった。上位分類階層では、最上位分類階層でプレイに分類された項目では、ルールが20.8%、技術が23.6%であり、同様に経営に分類された項目では、指導が15.1%であり経営が11.3%であった。下位分類階層では、上位分類階層で技術に分類された項目では、基礎技術が16.0%であり、応用技術が6.6%、身体操作が0.9%であった。同様に指導に分類された項目では、知識が11.3%であり、指導法が3.8%であった。

【考察】

本研究では大学ゴルフ授業における到達目標を明らかにするため、公開されているシラバスからキーワードを抽出し分類した。その結果、大学ゴルフ授業の到達目標は、プレイ(44.3%)、経営(26.4%)、健康(17.0%)、社会人基礎力(12.3%)に分類出来ることが示唆された。このうち、経営については、専門教育としてゴルフを採用している大学の影響が大きいものと考えられる。当該大学はゴルフプレーヤーやキャディーあるいは経営者を育成するためのカリキュラムを組んでおり、一般体育あるいは体育系大学における専門科目とは教育内容そのものが異なるため特殊なケースと考えられる。したがって、大学ゴルフ授業における到達目標の大きな柱は、プレイ、健康および社会人基礎力の3つと考えられる。

最上位分類階層でプレイと分類された項目について上位分類階層を見てみると、ルール(20.8%)と技術(23.6%)の2つに分けられる。いずれも同程度の出現率であることから、両者は

大学ゴルフ授業において重要な要素であることが示唆される。さらに上位階層で技術部分類された項目について下位分類階層を見てみると、基礎技術(16.0%)、応用技術(6.6%)、および身体操作(0.9%)に分けられる。すなわち、大学ゴルフ授業における技術的課題の大半は基礎技術の習得であることが示唆されるものである。ところで、山本ほか(山本ほか, 1998)によれば、高齢者ゴルファーのゴルフ開始年齢は、最も早い人で60歳では35歳から、70歳では45歳からであり、10歳代あるいは20歳代でゴルフを始めた高齢ゴルファーはいなかったことを報告している。また伊藤(1999)によれば、大学ゴルフ授業履修者の70%程度は未経験者であることに加え、小学校から高等学校までの学校教育においてゴルフが指導要領に採用されていないことから本研究調査時においても、少なくとも10歳代でゴルフを始めた大学生はほとんどいないものと考えられる。したがって、本結果が示すゴルフの基礎的な技術の習得とは、初心者レベルのスイングづくりに相当するものと考えられる。

ところで、ゴルフの基礎技術がどのようなものであるかについては、本研究で対象としたシラバスでは具体的な記述はなされていない。同様に、応用技術についても基礎技術との違いを含めて具体的な記述はなされていなかった。ゴルフの技術指導の解説書は定期刊行雑誌や一般書籍など数多く存在するものの、少なくとも学術的にゴルフの基礎技術がどのようなものであるかについては十分な検討がなされていない。これらはシラバスに記載される評価の視点と密接な関係がある項目であることから、今後エビデンスに基づいたゴルフの基礎技術を体系化しなくてはならないと考える。

一方、本研究の結果から、大学ゴルフ授業

においてマナーを含むルールがどのような内容で構成されているのかを明らかにすることは出来なかった。少なくとも本研究の対象大学ではラウンドをすることを目的としている大学は無かったことから、ラウンドの進行方法やスコアの付け方、ゴルフ場の利用方法などを教育内容あるいは到達目標としているとは考えにくい。さらに、ゴルフ場でプレイするには基本的な技術の習得のほかに、様々な状況でのショット、ハザードへの対処などの知識と技術が必要と考えられる。しかしながら、本研究ではそのような視点でゴルフ教育がなされているかについて明らかにすることは出来なかった。以上の点については、今後より詳細な調査によって明らかにすべき課題であると考ええる。

【まとめ】

本研究は、大学ゴルフ授業の到達目標について、シラバスから検討した。その結果、大学ゴルフ授業における主たる到達目標はルールとスイングづくりであることが明らかになった。またスイングづくりについては、特に基本的な技術の習得を重視していることが明らかとなった。

なお、本研究の一部は、第2回大学ゴルフ授業研究会において口頭発表した。

【文献】

- (1) カツセマサヒコ: 大学全入、予備校危機の時代にこそ問い直す! 「浪人力」は社会に出てから本当に役に立つか. Diamond on line. 2014.11.14.
<http://diamond.jp/articles/-/62147>
(2015.4.9 閲覧)
- (2) 文部科学省: シラバスに関する認証評価の評価基準と事例. 中央教育審議会, 大

学分科会, 大学教育部会(第8回; 2011.12.9開催)配付資料3 シラバスについて補足資料.

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo4/015/attach/1314237.htm
(2015.4.6 閲覧)

- (3) 山本哲二, 侘美靖, 西岡博仁: 高齢者の生活スポーツとしてのゴルフに関する研究: 60歳代、70歳代のゴルフ愛好家について. 北海道大学教育学部紀要 75: 45-54, 1998.
- (4) 伊藤文雄: ゴルフに対する意識調査-関西学院大学・武庫川女子大学について-. スポーツ科学・健康科学研究 2: 9-15, 1999.

授業アイデア提案

【授業アイデア提案】

ゴルフスイング体操

—安全で効率的なゴルフ練習法を目指して—

松村公美子(武庫川女子大学非常勤講師, 一般社団法人日本女子プロ
ゴルフ協会ティーチングプロフェッショナル会員)

9

Golfing Exercise

KUMIKO MATSUMURA

概要

経験論による技術指導から、人体の機能や動作の仕組みに基づく指導へ。武庫川女子大学でのゴルフ実技の授業を私自身が考案した『ゴルフスイング体操』を用いておこなっている。このゴルフスイング体操は、ゴルフボールを「より遠くに、より正確に」飛ばすために必要となる「スイング軌道・スイングプレーン・スイングアーク」を構築するためのエクササイズであり、『人間の身体の仕組み』と『技術の蓄積』の間に位置づくものである。現在は、初心者から上級者に至るまで、あらゆるゴルファーに活用していただいている。大学の授業においても、ゴルフ経験者と未経験者が混合するとの予測から、技術的なレベルの差が有っても対応できるように、実技練習の際には、ウォーミングアップも兼ねて、必ずこの体操の練習を行っている。本稿では、ゴルフスイング体操が、このような動きになった理由、理論的な説明、および授業をおこなってみたいの結果や効果について述べる。

キーワード：ゴルフ、ゴルフ練習法、ゴルフ指導法、エクササイズ、体操

【はじめに】

ゴルフスイング体操は、日々のティーチング活動の中でレッスンの質向上を目指して試行錯誤しながら考案した体操である。この体操をおこなったことにより、「飛距離が伸びた」「ボールが真っ直ぐに飛ぶようになった」などの技術的な面でのレベルアップ

の他に、「肩こりや腰痛が緩和した」「姿勢が良くなった」等のご意見も多数寄せられるようになったため、授業においても、この体操による指導を実施している。

現在のゴルフの指導法は、クラブの動きでスイングを説明するものが多く、このことによってなのか「ゴルフには機能解剖学

の介入が遅れているのではないかと厳しい指摘を受けることもある。

こういったご指摘を受けて、「ゴルフはクラブを使ってスイングするので、そのクラブの動きに目が向きがちだが、クラブの動きは身体の動きの結果である」という観点に立てないかと思ひ、この体操を構成する際は、骨格の仕組みや筋肉の付着箇所に、かなり着目した。

また、ゴルフスイング練習時の安全性と効率性を高めるためには、この作業(人体の仕組みを考慮して練習法を考えること)は必須であると思ひ、「クラブをこのように振ったら、ボールに上手く当たる」と言うのではなく、「身体をこのように動かせば、クラブが上手く振れる」と言う明確な身体の動きを指導できればと思った。

その上で出来上がったのがゴルフスイング体操である。この体操は2013年11月に株式会社ベースボール・マガジン社により題名『ゴルフスイング体操』でDVDブック化していただいた。身体の動きを言葉だけで説明するのは難しいため、併せてご覧いただければ幸いである。

【怪我や故障の予防のために】

ゴルファーの中には、アマチュア、プロを問わず、手首の腱鞘炎、ゴルフ肘、ゴルフ肩、腰痛、股関節痛などを発症する人が多い。また頸椎を痛めてしまう方も多い。私自身も、研修生時代に左肩痛と手首の腱鞘炎を発症した。

ゴルフは競技相手と身体同士が激しくぶつかり合うことも無く(コンタクトスポーツではなく)、競技中のアクシデントによる骨折や肉離れ、酷い打撲などは起きにくい

はずである。それなのに、故障をしてしまうゴルファーは多く、慢性的な痛みで悩まされているゴルファーも多いのが現状である。

この状況を憂慮し、ゴルフの練習をしている際の障害は、なぜ起きているのか、何が原因しているのかを、熟考してみないといけないのではないかと思うようになった。

また、「ゴルフスイングのことって、色々な人が色々なことを言っているから、結局、どうやって振ったら良いのか分からなくなる」「ゴルフスイングの基本とは、何ををもって基本と考えれば良いのか分からない」といったようなご意見も多い。

これは、結局、ゴルフスイング中の身体の動かし方について、確固たる定義のような「基本動作」が確立されていないからではないか、そして、このことがゴルファーの身体を痛めやすくしている原因にもなっているのではないかと考えられる。

オーバークースによる障害は避けられないかもしれないが、なるべく身体を痛めることなくゴルフスイングをおこなうには、どうすれば良いかと考え、着目したのが人体の仕組み、構造。ゴルフによる障害が起きやすい箇所を中心に、身体に付着している全ての筋肉、それぞれの筋肉の性質や特徴、そして骨格や関節をイラストや人体の模型などを見て、ゴルフスイングをおこなう場合、これらをどのように動かせば良いかと考えはじめた。なるべく障害が起きないようにするには、痛みの発症しやすい箇所を「強く」使うこと。負担をかけないこと。そのための練習法として考え、たどり着いたのが『ゴルフスイング体操』である。

【人体の仕組みや機能を考慮する】

人体は200あまりの骨と約400の骨格筋で構成されている。

これらが動くことによってゴルフスイングも構築される。

それぞれが、どのように動くことでゴルフスイングは構築されるのか。また、安全に身体を動かすには(なるべく怪我や故障を回避するには)、どのように構築するのが良いのか。それを考察して行くには、まず、人間の身体の動く方向には、ある一定の法則があることを知ることが大切である。

その法則とは、関節の基本的な可動域のことで、「屈曲・伸展」「外転・内転」「外旋・内旋」「回外・回内」などである。人間の身体の動きは、これらの組み合わせによって構成される。

そして、この法則に基づいて身体を動かした場合に動く筋肉は、老若男女による大差は無い。このことから、ゴルフスイングにおける身体の動かし方について、確固たる定義のような「基本動作」を確立するには、この法則に基づいて構成するべきであると考へた。

ゴルフスイング体操のはじめに、肩甲骨の動く方向3種(挙上・下制、上方回旋・下方回旋、内転・外転)と骨盤の動く方向3種(右側方回旋・左側方回旋、前傾・後傾、右水平回旋・左水平回旋)を組み込んだのも、このためである。

【ゴルフスイング中の身体の動き】

ゴルフスイング中の主な身体の動きを、各関節動作の名称で説明すると、肩甲骨の外転・内転、骨盤の水平回旋、肘関節の屈曲・伸展である。その他の動作も勿論複合

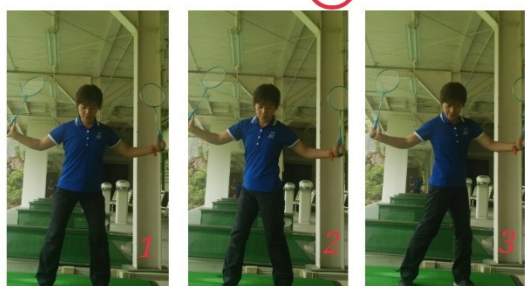
されるが、主な動きを挙げると上記の3つである。

そして、スイング中の腕の振りは、身体の前額面に対する円運動である。これらの動きが上手く連動することで、スイング軌道、スイングアーク、スイングプレーンの整ったスイングが構築される。これは以前、一般のゴルファーの方々に向けて調査した結果であるが、次のページの写真のAとBを並べて「ゴルフスイングの身体の動きはどちらだと思いますか?」の質問をすると、「A」とお答えになったゴルファーの方は非常に多かった。だが、正しくは「B」である。

A



B





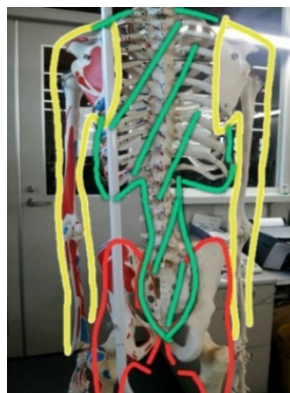
ゴルフスイング体操は、この「B」を根本的な動きとして構成した体操である。「B」を基にゴルフスイングの動作を構成すると、その下の写真の「1～12」が、身体の動きの分解写真となる。ゴルフスイング体操は、この「1～12」の動作をしやすいするための体操とも言える。

クラブの長さやスイングの振り幅は変わっても、この根本的な動き自体は変わらない。

【骨格の分割】

また、ゴルフスイング体操を構成する際は、全身の筋肉の繋がりを良くするために人体の骨格を3つのパーツに分けて考えることにした。こう考えることで、より安全で効率的な筋出力ができるのではないかと考えたからである。

人体の骨格は、下記イラストのように、「上肢の骨格」「体幹の骨格」「下肢の骨格」そして「頭部の骨格」に分類することができる。



「上肢の骨格」のうち肩甲骨と鎖骨は「上肢帯」で上腕骨から手指までの動きの土台となる。

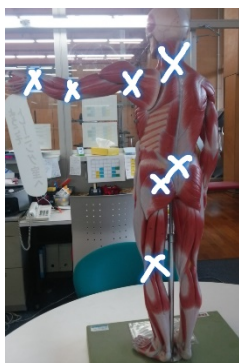
骨盤は、両サイドの寛骨が「下肢の骨(下肢帯)」であり、中央の仙骨と尾骨は「体幹の骨」である。このことから、全身の筋肉の繋がりを良くして安全で効率的な筋出力をするには、下記の3つが欠かせない要素になるのではないかと思う。これは、ゴルフに限らず、あらゆるスポーツにおいても同様である。

1. 仙骨の動きを主とする脊柱の動き(仙骨を動力の源とする脊柱の動き)
2. 腸骨(寛骨)の動きと連動する下肢(腸骨を動力の源とする下肢の動き)
3. 肩のゼロポジション(肩甲骨が起始となるローテーターカフが上腕骨に向かって最も綺麗に伸びる位置)を起点とする腕の振り(肩甲骨を動力の源とする上肢の動き)

このように分割して、それぞれの動きを構成し、繋げることによって、強力な外力やオーバーユースなどの酷使によって壊れ

やすい肩甲骨上腕関節、肘関節、手関節、股関節、膝関節、足関節を、言わば「ガード」して動かすことができると考えた。

ゴルフによる怪我や故障は、肘関節、手関節、股関節、膝関節、そして頸椎や腰部のところで、よく発症している。



ジュニアゴルファーの中には、スイングした際のクラブヘッドにかかる遠心力によって、肩関節(肩甲骨上腕関節)を脱臼してしまう児童もいるようである。

ゴルフスイングは長いシャフトの装着されたクラブを使用するため、児童のみならず、各関節の可動域が大きくて筋力に乏しい場合は、こういった怪我の発症にも気をつけておきたいものである。

逆に、肩甲骨胸郭関節や仙腸関節の動きが悪くなっている場合は、改善してから(ほぐしてから)ゴルフスイングの練習をおこなった方が、腕の振りはスムーズになり、また、さらなる悪化を予防することもできる。



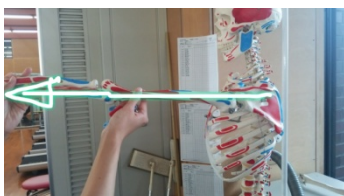
ゴルフスイング体操には、上記イラストの丸印の箇所をほぐすエクササイズが多いため、肩こりや腰痛が緩和したとのご意見が多くなるのではないかと推測している。



また、腰痛発症を抑えるためにも、仙骨と腰椎をしっかりと繋いで仙骨の動きで脊柱を回旋させる練習(骨盤の水平回旋)は、よく行っておくと良い。

【筋出力の向きが「体幹→末端」になるように】

人体の骨格を3つのパーツに分けて動きを構成すると、筋出力の向きは下記矢印の通り「体幹→末端」へとなる。(仙骨、寛骨、肩甲骨をそれぞれの動きの動力の源とするため)



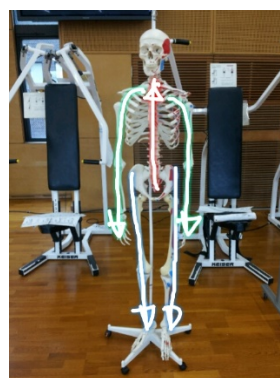
筋出力の向きは「体幹に付着している大きな筋肉から末端に付着している小さくて細い筋肉へ」が基本である。

ゴルフスイングの場合も、飛距離アップや安定性を向上させるには、体幹の筋力を上手く使って活かせるようになることである。現在のゴルフの指導法や理論には、クラブヘッドの通り道やシャフトの動きでゴルフスイングを説明しているものが多いが、クラブの動かし方を優先して練習すると、どうしても手先の動きによって体幹の筋肉が動かされるようなイメージとなるのではないかと思う。

そうすると、「体幹→末端」の筋出力の基本がスムーズにいかなくなってしまう。

このことから、ゴルフスイングの練習の際には、体幹からの筋出力がスムーズになるようにとの身体の動きを先に練習しておく方が効率的である。

尚、左側のイラストのラインは、仙骨→脊柱の1本、腸骨→大腿骨の2本、肩甲棘→上腕骨の2本で、合計5本となるため、ゴルフスイング体操の下敷きとなる理論に対し『5ラインズメソッド』と名付けている。



【身体の動かし方のプログラミング】

ゴルフスイングは構えてから打ち終わるまで約2秒間という瞬間的な動作である。脳から「打て」との指令が出されたら反射的に身体が動くようにしていかなければならない。そのためには、どういう練習をするのが効果的なのか。

スイング中の各部の動きやクラブの位置をどれだけ事細かに覚えても、2秒間のうちに意識できるのは、そのうちの1つか2つ。テイクバックでのクラブの位置、トップオブスイングでのシャフトの向き、ダウンスイングでのグリップエンドの向き、インパクトの瞬間の腰の向き、フォロースル

一でのグリップエンドの向き等々、どれだけたくさんのことを覚えても、実際にスイングする時には、そのほとんどを意識することはできない。頭の中で色んなことを考え過ぎていると、余計に身体は動きにくくなるばかりである。

それならば、どのように身体が動けば正しいスイングになるのかを知って、その身体の動きをよく練習してからクラブを持ってスイングをした方が、反射的な身体の動きもしやすくなるのではないかと思う。

クラブを振り慣れれば振り慣れるほど、クラブヘッドの先端までもが自分の身体の一部と感じられるようになる「ボディイメージの拡張」もなされ、ボールを上手くヒッティングすることができるようになるが、その際の身体の使い方や動かし方が拙ければ、やはりいずれは怪我や故障の発症を招いてしまう。

こうしたことが、上達の進歩を妨げる要因、そのゴルファーのポテンシャルを潰してしまう原因ともなる。そういったことを考えると、ゴルフスイング中の身体の動かし方のプログラミングは、指導する側としても非常に重要な作業となる。

受講する側としては、動きを正確におこなうことが大切である。クラブを持ってスイングする前に、身体の動かし方をしっかりと練習し習得しておくことは、上達の進歩を早めると認識しておきたい。

授業の際も、最初のうちは「ゆっくりで構わないから、ひとつひとつの動きを正しくおこなおうとしてください」「動いているところにしっかりと意識を向けておこなってください」と伝えている。

【動きのきっかけは深層筋】

ゴルフスイングは、アドレス(セットアップ)という言わば、静止した状態からの動作である。また、フルスイングだけでなく小さな振り幅でのアプローチショットも「ゴルフの動き」である。

このため、ゴルフスイング中の身体の動きをプログラミングするには、「身体の動きのきっかけ作り」がポイントになる。

ゴルフスイングを複雑にしないためには、フルスイングもアプローチショットも基本的には同じ身体の動きで打てた方が良い。

「動きのきっかけ」は、フルスイングの場合もアプローチショットも同じであることが望ましい。

ここで、人体の骨格を3つのパーツに分けて、それぞれの動きを構成する考え方をを用いれば、動きのきっかけは、「体幹…仙骨」「下肢…寛骨」「上肢…肩甲骨」となる。体幹と下肢は仙腸関節、上肢は肩甲胸郭関節である。動く筋肉としては、骨盤の水平回旋時に働く筋肉(深層外旋六筋など)と、肩甲骨の外転・内転時に働く筋肉(菱形筋など)である。いずれも動き始めのきっかけは小さな動きであるため、身体の表面上に付着している大きな筋肉ではなく、骨に近い箇所に付着している数種の深層筋が主になって働くこととなる。

アプローチショットやパッティングなどの小さな振り幅のショットも、手先や末端の筋肉ではなく、体幹の深層に付着している筋肉を使えた方が動きは安定し、パワー出力を必要としない動きにも適する。

この「動き始めのきっかけ」(テイクバックへの始動と、ダウンスイングへの切り返

し)の良否は、その後のスイングのタイミングやリズム、テンポにも影響をおよぼすため、上級者になればなるほど、入念に練習しておきたいところである。

また、初心者にとっても、「動き始めのきっかけ」のみに特化した小さな振り幅での練習は、インパクト前後のクラブヘッドの動きの把握や、シャフトの長さを感じ覚的に理解しミート率をアップさせるための練習となるため、打球練習の際には、よくおこなうように指導している。

【筋出力の安全性と効率性を向上させるために】

人体に付着している様々な筋肉のひとつひとつを見ていくと、骨に近いところに付着している筋肉は、細い、短い、小さいなどの特徴がある。

面積が広く体積の大きな筋肉は、体幹や骨盤、大腿の表面上に付着しているものが多く、先端(手先や足先)に向かうほど、細くなっている。このような、全身に付着している筋肉の特徴を生かして、それぞれの筋肉を役割通りに働かせるならば、

1. 骨に近いところに付着していて、小回りの効きそうな小さな筋肉には、動きのきっかけ作りをさせる。

↓

2. 大きくてパワーを発揮する筋肉には、しっかりと働いてもらう。

↓

3. 先端(手先や足先)に向かうほど細くなっている筋肉には、大きな筋肉から出力されるパワーを“外部”に向かって放出させる役割を担ってもらう(腕や脚は、しなるように使う)が望ましい。

こうすることによって、関節の安定性が向上し、身体の表面上に付着している大きな筋肉から発揮される強いパワーによる関節へのダメージも少なくなるため、怪我や故障の発症も最小限に抑えることができるのではないかと思う。

また、こうした順を追って身体を動かす練習をすると、全身に付着している筋肉を無駄なく無理なく活かせるようになるため、筋出力がアップする。

一般のゴルファーの方の中には、この体操による練習をおこなったことにより、ドライバーの飛距離が40~50ヤード伸びておられる方もいらっしゃる。60~70歳代の方も飛距離は伸びている。ゴルフは飛距離を競うゲームではないが、ポテンシャル通りの飛距離を安全に出せるようになるには、筋出力の上手さを向上させることである。

このゴルフスイング体操は、おこなうスピードを調整できるエクササイズである。動きに慣れるまでは、ゆっくりとおこない、動きに正確性やスムーズさが出てくれば、徐々にスピードを上げて行くようにする。正確な動きでスピードを上げることができるようになれば、筋出力(筋パワーの発揮)が向上する。また、実践者の体力や年齢などに応じて、おこなう回数を加減することができる。

ゴルフスイングは反復可能な動き、再現性の高い動きで構成することが大事である。上級者になればなるほど、何度も繰り返して同じ動きをおこなえるようにしておくことによって、より再現性の高いスイングになるようにしておきたい。

【ゴルフスイング体操による指導の実践】

ゴルフスイング体操は、「ゴルフの練習を、より簡単に、より安全に」を目標として考案したエクササイズである。

この体操をおこなってから練習した場合と、おこなわずに練習した場合を単純に比較することはできないが、これまでの経験上、受講生の上達の進捗具合はスムーズで早くなった。

武庫川女子大学におけるゴルフの授業は15回完結型で、定員は50名である。

この50名近い受講生全員に一人で一挙にゴルフスイングを指導するとなると、クラブの動かし方で説明していたのでは、15回の中では、到底教えきれなかったのではないかと思う。何故なら、スイング中の身体の動かし方が不安定になるから(不明瞭であったため)である。

このゴルフスイング体操を考案する前までは、私もクラブの動かし方でスイングを指導していたが、その時は、クラブの動かし方を説明した上で、受講生一人一人の身体の動きを少しずつ修正しないと、スイングとしてまとまらなかった。

だが、この体操を用いれば「素振りをよくおこなってクラブの重さを身体に馴染ませましょう」「クラブの重さに惑わされないように(あるいは振り回されてしまわないように)、体操によって練習した身体の動きを、よく意識して素振りをおこないましょう」と指導しているくらいである。

ゴルフスイング体操は、左右の腕の振りを、片腕ずつ練習するエクササイズである。ゴルフスイングは両手でクラブを持って振るのだが、このようなエクササイズにして

いる理由は、片腕ずつおこなう方が練習しやすいから(片方の腕の動きに意識を集中しやすいから)。また、右利きの人なら左腕(左上肢帯を含む)の動かし方を苦手とする人が多いからである。

右利きの人にとって左腕の振りは、スイングの後半部を作る動きとなるため、左腕の動きがスムーズになるほど、ボールは真っ直ぐに飛び、飛距離も出やすくなる。初心者のうちは、スライス回転の弾道になってしまうことが多いが、左腕(左サイド)の動きが良くなると徐々に改善される。両腕の動きのバランス、力のバランスを整えるには、片方ずつの腕の動きを良くしていくこともひとつの方法である。このため、素振りも片腕ずつおこなうことを推奨している。

片腕ずつの素振りをおこなう場合は、クラブを逆さに持って(クラブヘッドを手元側にして)おこなう。クラブを逆さに持って素振りをおこなうと、ビューンという風切音が出やすくなるため、クラブを振る感覚も身に付きやすい。

男性を含む一般の方々へのレッスンの際は、下記のような片手素振り用のクラブを使用している。これは、使わなくなったクラブのヘッドを外し、代わりにヘッドよりも軽量のナット(ネジ)を重量にして作った練習道具で、ゴルフスイング体操用の練習道具と呼んでいる。



作る際に使用するシャフトは、カーボンシャフトでは折れる危険があるため、スチールシャフトが良い。

先に巻いたビニールテープの色が違うのは、ナットの重量の差である。ナットを巻いたクラブの総重量は、

青…男性用(約300~320g)

黄色…中間(約260~280g)

赤…女性用(約220~240g)である。

上級者になれば、この片腕素振り用のクラブを一本ずつ両手で持って、アドレスからフォロースルーまで、二本のシャフトの間隔が変わらないように振る練習もおこなう。シャフトの間隔が変わらないように振れるようになるほど、両腕の動きの調和が良くなっていることである。

こうした素振りをよくおこなった後、実際にボールを打つ段階には、ボールポジションが整うようにセットアップの手順(ルーティン)を説明し、実践できるように指導している。

ゴルフは色んな長さのクラブを使用するため、各クラブの番手毎のボールポジションを把握するには、このセットアップの手順を正しくおこなうことが大切である。

また、ターゲットに対する身体の向きを整えるためにも、セットアップの手順を正

しくおこなうことは大切な練習となる。

ゴルフスイング体操練習後に必要となる練習は、こういった素振りをよくおこなって、クラブの重さを身体に馴染ませることと、セットアップの手順を正しく覚えて、できるようになること。

体操が上手におこなえるようになればなるほどスイングは良くなり、クラブの動かし方や通り道のことは特に言わなくても、スイング軌道やスイングプレーンは、徐々に出来上がる。肩甲胸郭関節がほぐれるためスイングアークも大きくなる。

よって、授業の終盤頃になると、この授業ではじめてクラブを握った受講生でも、ドライバーで200ヤード近く、あるいはそれ以上飛ばす人も見受けられる。第三者の目から客観的に見ていただいても「体幹の軸がしっかりとしたスイングをしている人が多い」「動きがしなやか」とのご意見をいただく。

このような受講生の様子を見ていると、ゴルフをはじめ、なるべく初期の段階において、この体操による練習をおこなった方がスイング習得の効率が良くなり、上達もスムーズになるのではないかとと思われる。

【授業における具体的な指導法】

著書『ゴルフスイング体操』の内容を軸とした授業実践を紹介する。



授業の1回目はオリエンテーションであるため実技はp.41のグリップの指体操のみおこなう。

2回目に体育館にてゴルフスイング体操の練習。Exercise2～Exercise7を中心におこなう。

3回目よりグラウンドに出て実際にクラブを持って振る練習。ウォーミングアップとしてExercise1。Exercise2～Exercise7をおこなってからクラブを逆さに持った片腕素振りをおこなう。片腕素振りをおこなった後に両手で持った素振り。その後、打球練習。

打球練習をおこなう前には、セットアップの手順を説明し、ボールの位置を適切に置けるように指導している。

4回目以降、受講生たちのゴルフスイング体操の上達具合を見て、打球練習の割合を増やして行く場合は、Exercise1～Exercise3。Exercise6、Exercise7のみをおこなう(所要時間は約10分間)。

ゴルフスイング体操の要となるのは、

Exercise6とExercise7。

Exercise1はウォーミングアップ。

Exercise2とExercise3は、肩甲胸郭関節と仙腸関節をほぐすことを目的としておこなうエクササイズである。

パッティングやアプローチの練習をおこなう時はexercise10を用いる。

降雨などの影響で室内での授業になった場合は、体育館にて付属のDVDを見ながらExercise1～Exercise11までの全てをおこなっている。

スイング軌道やスイングプレーン、スイングアークは、ゴルフスイング体操による身体の動きの結果で出来上がるものである

と説明している。

【ゴルフスイング体操による指導の利点】

ゴルフスイング体操は、繰り返しておこなうことでスイング中の身体の動きを良くしていく体操である。また、ゴルフスイング中の身体の動きを覚えたりチェックしたりすることのできるドリルである。この体操による指導の利点と思える事項を以下に挙げる。

- ①初心者にはスイング動作の基本形を伝授しやすい。
- ②グループレッスンをしやすいく。
- ③技術レベルの違う人を同時に指導することができる。
- ④全身運動のため、ゴルフスイングを行う前ウォーミングアップ(準備運動)になる。
- ⑤立位でおこなうため、エクササイズをおこなう場所を選ばない。
- ⑥基本的には、自重のみを負荷とするため安全。
- ⑦ゴルフスイングの動作確認ができる。ラウンド中におこなうこともできる。
- ⑧ゴルフスイングによって生じやすい身体の歪みを改善し、また、日常生活の中ではあまり使わない筋肉を動かすことができる。
- ⑨深層部の筋肉が刺激されるため、全身の筋肉が繋がるように動くようになり、パワーも発揮されやすくなる。また、各筋肉の動きの繋がりが良くなるため、動作のぎこちなさを改善することができる。
- ⑩一度身に付いたスイングは、それが悪癖であっても修正しにくい。しかし、ゴルフスイング体操は身体の動きそのものを練習

するため、スイング改造の際のストレスを、受講者・指導者共に軽減できるのではないかと思う。

以上のような事項が利点である。

【ゴルフスイング体操の効果】

ゴルフスイング体操での練習をおこなったことによる効果としては、以下のようなことが挙げられる。

- ・運動不足解消
- ・姿勢改善
- ・肩凝りや腰痛の緩和
- ・スイング動作の習得
- ・ポテンシャルの開花
- ・スイングのパワーアップ
- ・スキルアップ
- ・ゴルフによる怪我や故障を予防

受講生からのアンケート結果は、資料の方に記載しているが、ゴルフ経験者の受講生からは、「スイングフォームが綺麗になった」「飛距離が伸びた」「ボールが真っ直ぐに飛ぶようになった」との声がある。他の競技をおこなっている受講生たちからは、「このエクササイズは、どんな競技にも応用が効きそうなので、部活の前にも少しおこなうようにしている」「ゴルフの授業を受けた日の部活は調子が良い」との声も有る。

また、一般のゴルファーの方々からは、「パッティングの距離感が合いやすくなった」「スコアが良くなった」「練習後の疲労感や身体の痛みが軽減した」「体幹が強くなった」「身体が引き締まった」「四十肩が治った」などの声もある。

【ゴルフスイング体操によって伝えたいこと】

ゴルフスイング体操は、現在の一般的なゴルフの練習法や指導法にとらわれず、ただ、人間の身体と、とことん向き合って構成した体操である。そして、誰にでも無理なくできる練習法として考案した。

ここに至るまで、ゴルフスイング中の筋肉の動きを想像しながら、あらゆる筋肉の付着箇所を見ている最中には、まるでパズルを解くような感覚に陥ったこともある。しかし、よく観察しているうちに、人間の身体は、極めて精巧に「よくできているのだな」と感じるようになった。

大きなパワーを発揮する筋肉だけでなく、身体の奥深くに付着している小さな筋肉も、大きな筋肉をしっかりと働かせるための「助っ人」のような働きをする。人間の身体を巧みに動かすためには、どんなに小さな筋肉でも無くてはならない存在で、大切なのである。その分、間違った使い方や構造に反した使い方をすると身体は悲鳴を上げる。

こうしたことを学びながら、自分自身の身体の内側に意識を向け、「よくできている自分の身体」に気づいてもらえればと思う。私が感じている人間の身体の精巧な造りに対する有難さや凄さを少しでも伝えることができればと思っている。

大学でゴルフ実技を学んだ受講生たちが、将来、ゴルフをするにしましなくても、この授業を受けたことによって、より一層「よくできている」自分の身体を大切に思えるようになってくれると非常に嬉しい。

そして、ゴルファーの方々のスイングに

対する悩みや迷いが少しでも減り、ゴルフをしたことによって身体を痛めてしまう人が一人でも減ることを願っていたい。

【参考文献】

松村公美子：ゴルフスイング体操 (DVD ブック), 株式会社ベースボール・マガジン社, 2013

【資料】

内転筋を活用して腰が開くのを防止するための教具と実践法

北 徹朗
(武蔵野美術大学)

キーワード：L字アングル、ゴルフ指導

【目的】

いわゆる腰の開きや腰の回転のタイミングが早い
ため、ストレートボールを打てない受講生は多い。
この点について、荷重の意識など様々な指導方法が
あると思われるが、こうした場合に有用と思われる
練習法を、市販の「L字アングル」を利用して実践
し、研究会当日においても「授業アイデア提案Ⅱ」
において参加者に評価を求めた。なお、このアイ
デアは、野球での実践例として、筑波大学の川村卓
准教授が実践している方法をゴルフ授業に導入を試
みようとしたものである。

【実践方法】

L字アングルを使用することによって、足の裏が
強制的に斜めになり内転筋が絞られた状態になる。

(図1) (図2)



図1



図2

【実践・検討結果】

野球においてL字アングルを使うことによって、
川村氏は「スムーズの腰の回転」や「楽にボールが
飛んでいくように感じられる」としているが、ゴル
フにおいても同様の効果があることが確認された。
つまり、ボールに効率よく力が伝えるための器具と
しての有用性が確認された。指導の用途によって、
両足/片足の選択をすることや、L字アングルを置
く角度にバリエーションを加えることも出来るだろ
う。(図3)



図3

【参考文献】

川村卓監修 (2014)「バッティングの科学」洋泉社
MOOK, pp.102-103

※この内容は「第2回大学ゴルフ授業研究会」(授業
アイデア提案Ⅱ)において、報告したものである。

【資料】

ゴルフスイング体操

ーゴルフスイング体操による授業についてー

松村公美子

(武庫川女子大学非常勤講師, 一般社団法人日本女子プロゴルフ協会ティーチングプロフェッショナル会員)

23

キーワード: ゴルフ、ゴルフ練習法、ゴルフ指導法、エクササイズ、体操

【はじめに】

2014年11月23日(日)に開催された『第2回 大学ゴルフ授業研修会』において、武庫川女子大学にて実施している『ゴルフスイング体操』を授業アイデアとして提案させていただいた。

私が、この体操を用いての授業を実施しようと思ったのは、

- ・一般のゴルファーの方々におこなっていただいた結果、良い経過が得られていること。好評であること。

- ・私自身が指導のしやすさを感じていること。
- ・武庫川女子大学でのゴルフ実技は、受講生たちの健康や体力向上を目的とする体育の授業の一環であること。このため、なるべく身体を動かす運動の要素が強い授業にしようと思ったこと。

- ・健康スポーツ学科に所属している受講生以外は、あまり学ぶ機会が無いかもしれない人体の仕組み(骨格や筋肉のこと)の基礎を学んでもらえる授業にしようと思ったこと。

大学での授業らしくなるように、機能解剖学用語を使用し、ガイコツの模型なども用いて、ゴルフスイング体操を理論から説明しつつ、授業をおこなっている。

また、ゴルフスイング体操は、あらゆる競技に応用の効くエクササイズであるのご意見もいただくため、他の競技をおこなっている受講生にも活用し

てもらえればと思っている。

この体操は、ゴルフのボールを思う存分に打てる練習環境が整っていないなくても、立って動けるスペースさえあれば、どこでもできる体操である。

このことから、『大学ゴルフ授業研究会』に、授業アイデアとして提案させていただいた。

【目的と目標】

武庫川女子大学においての、この授業の目的と目標は、以下の通りである。

人体の仕組み(骨格や関節の形、筋肉の付着箇所)を学ぶ。

人間の身体の動きには法則(内転・外転、屈曲・伸展など)があることを知る。

ゴルフスイングも、この身体の動きの法則に基づいて構築することが大事であることを学ぶ。

人体の仕組みに即した身体の動きで練習をおこなうことができると実感してもらうことを目標とした。

また、姿勢改善や肩こり・腰痛の解消と予防を目的としスポーツ実技の授業としての役割を果たすことも目標である。

授業全般としては、紳士淑女のスポーツとも言われるゴルフを正しく理解し、自立的に楽しめるようになることを目標としている。

ゴルフの競技特性を学び、ゲームの進め方やスコアのつけ方、ラウンド用語、エチケットやマナーなど、「これだけは知っておきたい」ゴルフの基礎知識も学ぶ。

【対象と実践方法】

武庫川女子大学にてゴルフ実技を選択した受講生を対象に、ゴルフスイング体操による授業を実施している。

この授業を選択できるのは、全学科の全学年である。

「友達や家族とゴルフを楽しめるようになりたい」「社会に出れば必要になりそうだから」「興味はあるけれど、やったことが無かったから」との理由で選択する受講生が多い。

また、友達や先輩から授業内容を聞いて選択する受講生もいる。

1クラスの定員は50名。

ゴルフ経験者は、平均1クラスに2~3名程度。

『第2回 大学ゴルフ授業研究会』では、ゴルフスイング体操のDVDを流しながら、当日、ご参加なさっていた先生方に、一通り(約25分間)、この体操をおこなっていただいた。

【武庫川女子大学での授業の内訳】

ゴルフ実技の授業は15回完結型。

このうち、初回はオリエンテーション。

第2回目が体育館にて、ゴルフスイング体操の練習(DVDを見ながらおこなう)。

残り13回のうち、プレーの進め方およびエチケットやルールを学ぶ講義1回。

筆記テスト1回。

学内のグラウンド7回。(ゴルフレンジ…鳥かご使用。雨天の場合は体育館)。

そして、残りの4回は、民間の練習場を使用する(有料:受講人数にもよるが、200~500円/一回)

【使用練習器具】

雨天時に体育館を使用する場合は、大学の備品で

あるバトミントンのラケットや竹刀を素振りの道具として使用する。

グラウンドでの練習時には安全性を考慮し、プラスチック製のボールを使用することも有る。

【受講生へのアンケート結果】

武庫川女子大学の受講生にアンケート調査を実施した。

以下が、そのアンケート結果(抜粋)である。

・体操を通してゴルフに必要な身体の動きを身につけることができました。

最初は難しく感じていた動きも回数を重ねるごとに、よってやりやすくなって、今では体操をするのが楽しいです。

肩凝りが治るので普段からもやりたいです。

・スイング体操をすることで先生が打っているのを見るだけでは分かりづらいスイングの仕方も簡単に身につきました。

・スイングフォームを習得する過程において良い導入になる体操になっていると感じました。友達にもフォームがきれいになったと言われました。

・これまでにあまり見たことがない斬新なエクササイズだと思いました。

・実際に打つ時にスイング体操が役に立ちました。ボールに当たらなくなったときに、もう一度スイング体操をするとまた当たるようになるので不思議でした。

・ゴルフをしている父にも、この体操を教えました。DVDを見ながら一緒に体操をすると「肩まわりがスッキリしてすごくいい」って言っていました。

・練習していて球に当たらなくなったら、この体操をするとまた上手く当たるようになりました。

すごく意味のある体操だと思います。

これからもゴルフをする時には、必ずこの体操をします。

・ゴルフスイングのフォームが自然に身について、ボールも打ちやすかったです。

個人的に練習していたときよりも真っ直ぐに飛ぶようになり、飛距離も出るようになりました。

また、今までは練習した後は身体のどこかが痛かったのですが、この体操で身に付けた身体の動きで練習すると身体が全く痛くないです。

・肩甲骨の動きは、どのスポーツをするにしても大切であるのだということが分かりました。

ソフトボールやハンドボールなどの準備体操に取り入れても効果的だと思いました。

・エアロビクスやダンス的な要素があるので友達と盛り上がってできる体操だと思いました。

・多分スイング体操を行わずゴルフをしていたとしたらフォームがグチャグチャだったと思います。

このスイング体操を行うとフォームが綺麗になるだけでなく肩甲骨周りがスッキリしました。

身長が伸びたかと思うくらい姿勢が良くなりました。

・子供の頃に練習していたスイングでは身体(左肩)が痛かったのですが、ゴルフスイング体操で練習してみると、そういう痛みを感じなかったので、この体操を知ることができて良かったです。

・ゴルフスイング体操は、ゴルフスイングの良いイメージトレーニングになると感じました。

飛距離がだんだん伸びてきたのでゴルフが一層楽しくなりました。

・スイング体操をおこなうことで頭でなく身体でゴルフスイングを覚えることができました。

・ゴルフスイングに対して何も分からない状態で始めたが、このゴルフスイング体操で、今どこの筋肉を使っているか、この筋肉はこういう役目を果たしているということを知りながら身体を動かすことができたので、実践に活かすことができました。

・少ししんどいけど肩がまわりやすくなって、スッキリしました。

ゴルフスイングがいつの間にかできていて、びっくりしたし、嬉しかったです。

・スイング体操をおこなった日は、部活の調子が良いです。もっと早くにこの体操を知りたかったです。

【考察】

ゴルフスイング体操での練習に関して「楽しかった」「身体がすっきりした」「スイングが覚えやすかった」との感想を持つ受講生が多い。

これらの感想やアンケート結果を踏まえて、今後も、このゴルフスイング体操による指導は、引き続きおこなっていこうと考えている。

受講生たちにとって、この体操が、ゴルフの練習や上達のためだけのものではなく、日頃の運動不足解消や健康維持の体操にもなれば幸いである。

また、ゴルフスイング体操は年代層を問わず、どなたにでもおこなっていただける体操である。

機能改善のエクササイズ、エイジングケアのエクササイズと言われることも有る。

受講生たちが大学の授業においてこの体操を習得したことにより、生涯にわたって続けてくれると、なお一層嬉しいと思っている。

『大学ゴルフ授業研究会』においても、このゴルフスイング体操が、ひとつの授業アイデアとなれば、幸いである。

開発教材・教具一覧

大学ゴルフ授業研究会が主催・協力した研究会や研修会で紹介、開発された教具・教材・授業実践法をご紹介します。

①グラスファイバーを加工したスウィング軌道練習器具

2013年・第1回大学ゴルフ授業研究会

提案者：亜細亜大学／松林先生、杏林大学／高橋先生

②廃材（古いテニスボールと古い水道ホース）加工したスウィング軌道練習器具

2013年・第1回大学ゴルフ授業研究会

提案者：亜細亜大学／松林先生、杏林大学／高橋先生

③iPadを利用した多人数の授業実践法

2013年・大学体育研究フォーラム

提案者：武蔵野美術大学／北先生

④アプローチノック

2014年・大学体育全国研修会

提案者：杏林大学／高橋先生、亜細亜大学／松林先生

⑤体重移動練習器具：シーソー（コンパネ板使用）

2014年・大学体育全国研修会

提案者：亜細亜大学／松林先生

⑥アプローチコンテスト（屋内編・屋外編）

2014年・大学体育全国研修会

提案者：武蔵野美術大学／北先生

⑦iPadアプリを利用した授業実践法

2014年・大学体育全国研修会

提案者：武蔵野美術大学／北先生

⑧ゴルフシュミレーションマシンとホームワークの併用型授業実践法

2014年・大学体育全国研修会

提案者：武蔵野美術大学／北先生

⑨ゴルフスイング体操

2014年・第2回大学ゴルフ授業研究会

提案者：武庫川女子大学／松村先生

⑩腰開き防止内転筋利用器具（L字アングル使用）

2014年・第2回大学ゴルフ授業研究会

提案者：武蔵野美術大学／北先生

⑪iPhoneを利用した導入実践指導法

2014年・大学体育全国研修会

提案者：亜細亜大学／松林先生

＜ゴルフ教育研究への投稿・執筆にあたり＞

【投稿資格】

大学および短大で「ゴルフ」の授業を担当している先生。

【原稿種別】

本誌の原稿種別には下記のものがあります。なお、下記1)～3)については、英文タイトルおよび、英語または日本語のアブストラクトが必要です。

- 1) 論文
- 2) 報告
- 3) 授業アイデア提案
- 4) 資料 ※研究会での口頭発表の概要
- 5) その他

【原稿分量】

制限ありません。

【原稿フォーマット】

ホームページに掲載されているフォーマットをご利用ください。

ゴルフ教育研究

第 1 卷第 1 号

2015 年（平成 27 年）6 月 15 日 発 行

発行者：大学ゴルフ授業研究会

事務局：〒187-8505 東京都小平市小川町 1-736

武蔵野美術大学身体運動文化北研究室内

TEL&FAX 042-342-6377

E-mail : kita@musabi.ac.jp