

## 基礎理論

### (はじめに)

ゴルファーが上達する為に何をすべきかという情報はとどまるところを知りません。ゴルフ雑誌は、何をどう練習すべきかというヒントで溢れ返っています。目にしたこと全てをやってみようとしたら、毎日数百時間の練習が必要でしょう。上達しようと思っているゴルファーにとっての本当の問題は、練習に費やせる時間を如何にしたら効果的に遣うことが出来るかということです。これは難しい様に聞こえるかもしれませんが、確かに、これはたやすい事ではありません。ただ、間違いないことは、もしゴルフの練習がシステムティックでない場合、最善の場合でも、上達は行き当たりばったりの結果でしかありません。残念ながら、多くのゴルファーが練習時間の大部分を浪費しているというのは事実です。さらに悪いことには、ゴルファーが常時さらされる山ほどのヒントや理論等により混乱を招いています。貴方が必要とする情報を取り出すため、これらの情報をどうやって選別しますか？

上達パズルの数多くの構成部品を一つにまとめることが必要です。一人一人によって、解決策が違うことを理解することが大切です。一般原則が個々のゴルファーに対し個別・特別的に適応される必要があります。

正しい練習を裏打ちする2つの基本概念(キーコンセプト)があります。一つは、如何なる要素がよいゴルファーを生み出すかという知識です。風車はこれを図示しています。もう一つは、いかにして技術を上達させるかという知識です。ひとりのゴルファーの技術を上達させる為にふたつの上達モデルを述べてみましょう。各個人の練習プログラムは、これらのモデルに沿って開発することが出来ます。

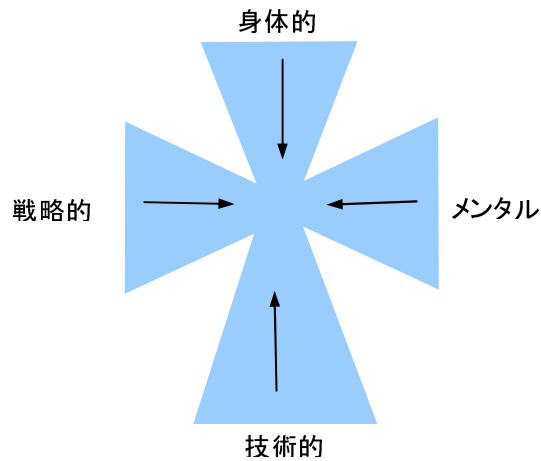
### (風車)

如何なるスポーツにおいても、競技者の成功は4つの要素により決まります。ゴルフの場合、これらの要素は、

- = プレイヤーの技術的なレベル (個々のショットを如何にうまくプレイできるか)
- = プレイヤーの身体的な属性 (筋力、柔軟性)
- = プレイヤーのメンタルな技術 (集中力等)
- = プレイヤーの戦略面の技術 (コースマネジメント)

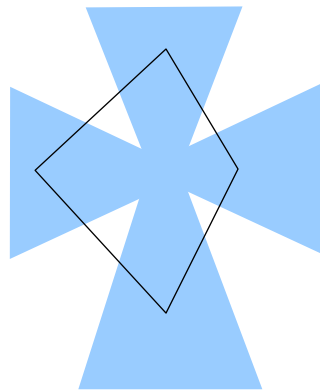
ゴルファーは、これらの要素の一つあるいは複数が良くなるが故に上達するのです。正しいトレーニングは、通常トレーニングファクターと呼ばれるこれら4要素の改善に焦点を当てて参ります。ゴルファーの能力および上達とこれらの各要素との関係を後の風車に示します。

風車は、相互に接続された4つの三角形から成り立っています。それぞれの三角形は一つひとつのトレーニングファクターを表します。それぞれの三角形のサイズは、象徴的に重要な意味を持っています。技術三角形は他よりも大きくなっています、なぜならばこれはゴルファーの基礎ですから。正しいショットをする技術がなければ、その他は一切関係ありません。ビギナーは風車の外に位置します。トレーニングファクターが進歩するに伴い、矢印の方向、中心に向かって進みます。名手のレベルでは、4要素は合流し、ゴルファーは高度かつ調和的に発達した4要素を身につけています。



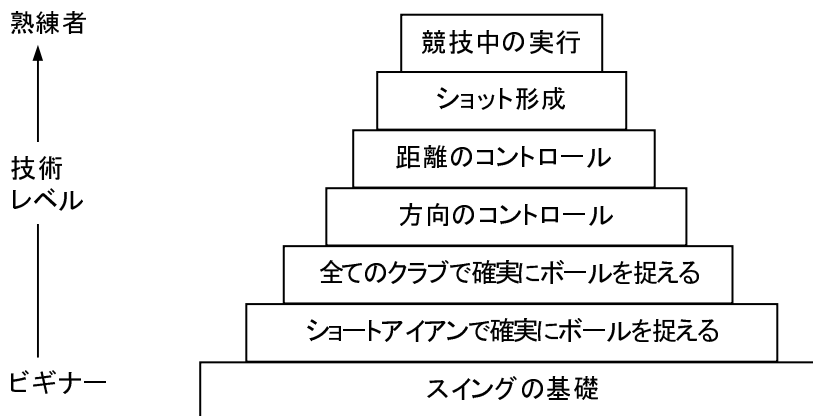
ゴルファーの上達のあらゆる段階において、各トレーニングファクターの発達度合いを示す風車上のポイントを見定めることが出来ます。仮にこれらの4つのポイントを線で結ぶと、これらのポイントで囲まれた面積がそのゴルファーの熟達の尺度となります。

あるトレーニングファクターが他のファクターよりも進歩が送れていることがありえ、この場合には、そのゴルファーの才能はアンバランスな影響を受けているということになります。各トレーニングファクターの進歩は連続的なプロセスではありますが、ゴルファーが通過していく過程には明確な段階があります。風車の腕の一つ一つはこれからの段階に区分することが出来ます。各段階の間の線は、進歩過程において通過する里程碑と考えることが出来ます。これらの区分について次に述べます。



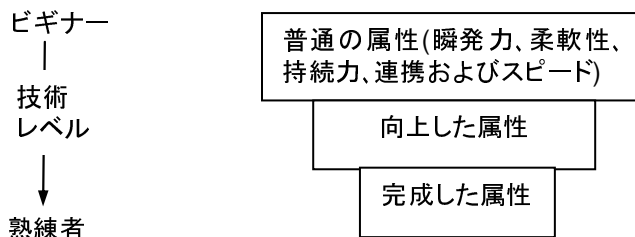
## 技術的レベル

技術三角形の7段階を下記の図に示します。連続的に高くなっていく段階において、ゴルファーはその下の各段階の能力を身につけていなければならないということを理解しておくことが大切です。例えば、確実にボールを捉えることが出来ていない段階でショット形成に取り組むことは、無駄なことであります。



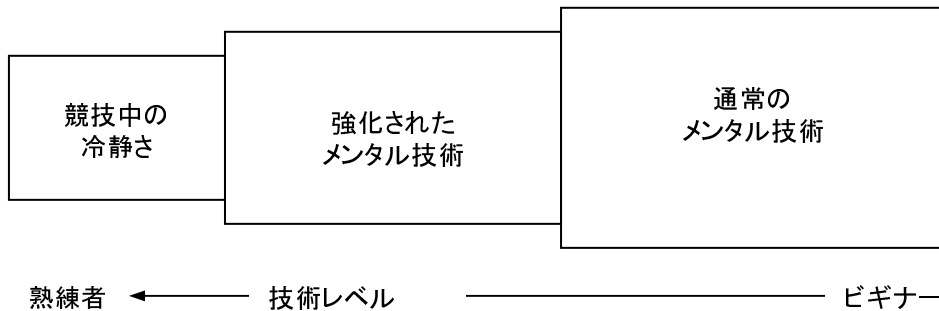
## 身体的属性

プレイヤーの身体的な期間は、多くのゴルファーが考えるよりもはるかに重要です。ある人がゴルフの学習を始めた時には、その時に持てる生物的運動能力(瞬発力、柔軟性、持続力、速度および連携)をゴルフスイングに適合させます。この能力は各プレイヤー毎に極度に異なります。最終的にこの適合プロセスは完成段階に到達し、足踏み状態に入ります。ゴルファーが優秀な運動家でない限り、身体的要素が上達の上限を決定するものと思われます。身体的に限度となっている要素が見つければ、これを引き上げる為に特別な訓練が実行できます。多くの「アベレージ」ゴルファーは、その身体の故にアベレージなのです。名手のレベルでは、ゴルファーは優秀な運動家でなければなりません。



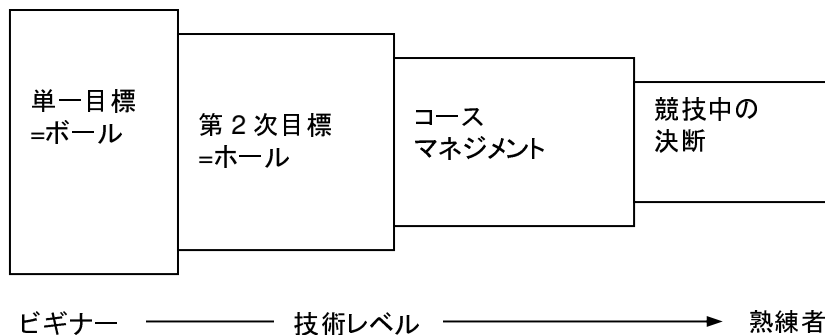
## メンタル技術

風車のこの腕の部分には身体的属性に類似しています。ビギナーのその時点において有するメンタル技術はゴルフゲームに適合していきます。適合が完了すると、これを向上させるための特別な訓練が行われない限り、足踏み状態に入ります。名手たちは、訓練の大きな部分をメンタル技術の向上に充ちます。



## 戦略的技術

ゴルフを始めた時は誰でもただ一つの関心『ボールを打つ』を持っています。ホールは大して重要ではありません。ボールが確実に打てるようになってくると、関心は目標としてのホールに向けられるようになります。コントロールがよくなってくると目標は最早ホールではありません。何れがもっとも適正な目標であり、いかにしてボールをそこに持っていかかを決断せねばなりません。これらの戦略的決断は、コースマネジメントの基本要素であります。名手のレベルでは、ゴルファーは協議のプレッシャーと戦いつつ、正しいコースマネジメント決断が出来る能力を持たねばなりません。



## トレーニングの進化

つい最近まで、ゴルフの練習とはただただ数多くのボールを打つことでした。上手なプレイヤーは協議で使用するショットに合わせて練習のショットも多様化させました。このプロセスは多くのスポーツに共通しています。水泳選手は泳ぎ、走者は走ります。次に運動科学が出現しました。スポーツ成績における原因と結果の関係が科学的に研究されました。この研究結果が、徐々に多くの分野のスポーツ、殊にフィールドとトラック競技に従事している運動家に適用されました。この研究の相当の部分は、オリンピックの成績で政治的な優越性を誇示しようとする東西の政府により推進されました。この研究適用の成果には驚嘆すべきものがあります。世界記録は、日常的に破られるようになりました。ある年代において仲間より頭および肩一つぬきんでいた運動奇形児たちは、次の十年間に多くの競

技者によりタイムを更新されました。

最大限の効果を得るために、ゴルフ上達プログラムは現代のトレーニング理論に基づいて設計されねばなりません。関連書類「ゴルフの為の最善のトレーニング」は、この理論をゴルフに関連付けて論じます。

2種類のトレーニングも出るが論じられております。

## 2種類のトレーニングモデル

簡潔に言って、ゴルファーの技術を如何にして上達させるかという問題は次により解決されます。

= 問題点の確認

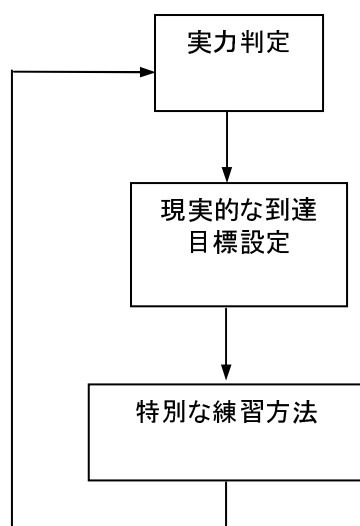
= 問題点をターゲットにした練習方法の設定

= 上達が発現するに足る期間にわたる練習の実行

これは単純かつ明快であります。しかし、練習の際に、トレーニング理論では、トレーニング過程において諸々の変形案が実行されることになっています。2種類のトレーニングモデルは、ゴルファーの上達を最大限にするために設計されていますが、異なる重点目標を持っています。「上達サイクル」は、可及的速やかな技術上達を希望するゴルファーのために設計されております。「コンペサイクル」は、特別な競技を対象に準備をすすめようというゴルファー向けのものであります。

### = 上達サイクル

この際クルは、進歩過程にあるゴルファーの上達を最大限にするため設計されています。このサイクルは1ヶ月の長さです。3段階のプロセスを厳格に守ることが重要です。初期の段階の月においては、技術が低下したような現象がしばしば現れますが、忍耐が必要です。実力判定は「100球技術テスト」で行われます。上達目標は、技術テストで判明した弱点に基づき設定されます。1ヶ月について、3つを超える目標を設定してはなりません。次に、選定された弱点を克服する為の適切な練習方法が設定されます。次いで、これらの練習方法が1ヶ月間厳格に実行されます。月末に実力判定プロセスが反復され、このサイクルが再度開始されます。連続する月において、同一の技術を上達目標として取り上げないことが望ましい。

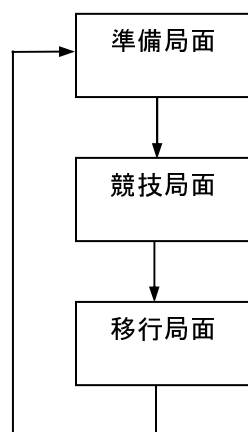


「上達サイクル」

## コンペ サイクル

このサイクルはコンペに参加しようとしているゴルファーのために設計されています。一般上達サイクルにおいて用いられていると同様の方法により技術を向上させるだけでなく、このプログラムは特定のコンペを目標にします。目標コンペにおいて最大の結果が得られるように設計されます。これを達成する為、現代のトレーニング理論の諸原理が用いられます。3 週間の期間である程度の成功を収めては降りますが、これを効果的に実行する最短期間は通常 6 週間です。サイクルが長くなるに従い、達成可能な上達限度も大きくなります。1 年で 1 サイクルの場合、1 年をより短いいくつかの期間に区切った場合よりも、明らかに大きな成果が得られます。(或る、オリンピックにターゲットを設けた競技者は、8 年間にわたるサイクルを用いました。)

関連書類「ゴルフのための最善のトレーニング」は、この特定局面関連トレーニングの実際について論じております。



「コンペサイクル」

## 練習プログラムの設計と実行

上述すべてがご理解いただけたと思います。賢いゴルファーは、これらの原則を用いて練習効率を著しく高めることができます。しかし、かけているものは、欠点を診断し、上達の現実的目標を設定し、上達を発現させるため最も適切な練習ドリルを決定する専門能力です。これらはゴルフコーチの仕事です。コーチの良さにしたがって上達も早まります。知識と経験に変わるものはあり得ません。

## レッスンと練習のヒント

### (はじめに)

ゴルフ上達のためにゴルフレッスンを始められたことを喜んでおります。今回の決定は、貴方のゴルフ目標達成の為にきわめて重要な第一歩です。

しかし、単にレッスンを受けるだけではよい結果を得られるかどうか保証の限りではありません。練習が必要です。仕事や家庭の用事で練習時間がなかなか取れないことは理解しますが、ほんの僅かの即興あるいはやる気で毎回のレッスン効果を最大にすることが出来ます。家庭の室内で、屋外で、会社で、練習の機会があります。必ずしも練習場でボールを打たなければならないということはありません。

### (上達のサイクル)

#### = 実力判定

貴方のコーチが貴方の実力を判定します。これが上達サイクルのスタートです。

#### = 目標設定

コーチが貴方と相談しながら、貴方の達成目標を設定します。次いで具体的な努力目標を設定します。

#### = 練習

特別な練習が貴方に与えられます。これらは、次のようになります。

**ドリル**： ドリルは、貴方が取り組んでいる特定のテクニック分野の能力を高める体操です。ドリルの価値を決して侮ってはいけません、ドリルはゴルファーの陶冶性(とうやせい)を劇的に高めます。

**練習スイング**： ボール無しのスイングにより、ボールの飛ぶ方向に注意をそらされることなく、達成しようとしている修正に集中することが出来ます。ボールを打っている時でも、打つ前に毎回必ず1回は練習スイングをするべきです。

**映像**： 心眼での練習はボールを打つと同様に効果的です。貴方のコーチがビデオ、スチール写真、訓練シートあるいは鏡の前での練習を奨めるでしょう。これらは全て貴方のスイング映像化能力を高めます。

#### = レッスン

上達には、一步一步前進のプログラムが極めて重要です。したがって、毎回のレッスンを易しく受けられるようにするため、レッスンとレッスンとの間の練習が不可欠です。上述の3ステップが上達のサイクルを形成します。次のレッスンでこのサイクルがまた始まります。

## **(練習)**

### **= ウォームアップ**

一定の穏やかなストレッチをすることにより、ゴルフに必要な筋肉に準備をさせます。筋肉は温まっている時にのみ効率的に動きます。ご自身の為に、少なくとも練習開始前に5分間は取ってください。貴方のコーチが適当なストレッチとその正しいやり方をお教えします。

**ウォームアップは怪我の危険性を減らします。**

### **= スイングの変化**

殆どのスイングの変化は、正しく行われた時には、大した努力無しに、バランスがよくなったと感じます。仮に変化に違和感が合ってもがっかりしないで下さい。身体が慣れるまでには若干の時間が必要です。結果はおのずと現れてきます。

**難しいと思っているクラブ、例えばロングアイアンやウッドでの練習は避けてください。**

**良くあたるクラブのほうが楽にスイング変化を達成できます。**

### **= 期待**

レッスンの後ではいつもやる気が高まります。すぐにも外に出て新しいコンセプトを試そうというエネルギーが湧き上がってきます。あまりに高い期待はなかなか達成されません。我々のこれまでの経験では、変化には時間と忍耐が必要です。このことを良く理解して、不必要なフラストレーションを避けてください。

### **= レッスンの後で**

疲れていなければ、以下のいくつかを実行してください。

- = レッスンのポイントのみを復習しつつ、いくつかボールを打つこと。
- = ボールの飛方向は無視すること。
- = レッスンで使用したクラブで練習すること。(一番やさしいと感じるクラブを使用)
- = 自意識過剰とならないような場所で練習すること。
- = 目標、練習の達成目標、特別な練習内容およびポイントを記録すること。(記憶を確かにするため、常時見直すこと。)
- = レッスンとレッスンとの間に実行すべき練習計画を図示すること。

以上

## ゴルフのためのストレッチ

### 1. 手首・屈筋

前腕筋肉の連携運動を高める。  
インパクト・ショットに対応できる手首を作り上げる。  
ショートゲームやプレッシャーの下でショットから来る緊張やストレスを緩和する手首関節の解放を高める。

### 2. 前腕・手首の伸展

前腕筋肉の連携運動を高める。  
インパクト・ショットに対応できる手首を作り上げる。  
ショートゲームやプレッシャーの下でショットから来る緊張やストレスを緩和する手首関節の解放を高める。

### 3. 背部・肩のストレッチ

背部・肩の捻じりと回転をよくする。  
フルバックスウィングをしてフォロースルーができるようにする。  
ショートゲーム後の緊張を緩和する。

### 4. 上腕三頭筋のストレッチ

右腕の伸展機能を高める。  
パッティングでの振り子運動を維持する。

### 5. 胸筋のストレッチ

肩の回転をよくする。  
ショートゲーム後の身体の凝りを緩和する。  
インパクトのパワーをあげる。  
バックウイングでの右腕の位置を良くする。

### 6. 手首の大菱形骨・頸部のストレッチ

頭の位置を維持する。  
アドレスの時、両肩を安定させる。  
プレッシャーの下での緊張を緩和する。

### 7. ひかがみのストレッチ

背中のこりをほぐす。  
骨盤が過度に傾くのを改善する。  
背中の痛みを和らげる。

### 8. 胴体の回転ストレッチ

上半身、下半身、および胴体のタイミングを良くする。  
バックスウィングでの回転とフォロースルーを改善する。

### 9. 腰の屈筋ストレッチ

腰の回転を良くする。  
過度な傾きが少なくなる。  
過度なショートゲーム練習後の凝りを緩和する。

### 10. 臀部のストレッチ

腰の安定を助ける  
腰がスムーズに回転するようになる。

これらのストレッチは、ゴルフのためにメルボルンスポーツインジャリークリニックの理学療法士とゴルフスクール出身のプロゴルファーが共同で考案したものです。