

ゴルフのドライバースョットにおける素振りと実打のスイングの違いについて

松林 則成 (競技スポーツ学科 スポーツ情報戦略コース)

指導教員 高橋 佳三

キーワード：ゴルフ トップ インパクト

1. 諸言

ゴルフは、球技の中で数少ない静止しているボールを打つスポーツで、いかにイメージ通りにスイング出来るかが重要となる。ゴルフ経験が豊富な人はイメージと実際のスイングの差が小さいと考えられるが、経験が少ない人または初心者の人はその差が大きいのではないかと、経験の少ない人や初心者の方は、素振りと実打にどのような差があるのか興味を持った。

そこで本研究では、ゴルフ経験の少ない人または初心者の素振りと実打のスイングの違いをバイオメカニクスの的に分析することで、今後の指導の一助を目的とした。

2. 研究方法

被験者は、びわこ成蹊スポーツ大学高橋佳三ゼミの野球経験者 10 名であった。長さ 44.75cm、シャフトの硬さ S、ロフトの角度 10.5 度のドライバーを使用した。試技は素振り、アプローチボール(以下 AB 試技)、ゴルフボール(以下 GB 試技)の順に行った。また高速度カメラ 3 台を用いて 100 コマ毎秒で撮影を行った。

3. 結果と考察

ヘッドスピードは、AB 試技が一番速く、GB 試技が一番遅く、この試技間には有意差がみられた($p < 0.05$)。このような結果になったのは、GB 試技の時に「打球がどこへ飛ぶかわからない」という不安感が大きいため、スイングをよりコントロールしようとした結果と考えられる。今回の実験は、室内で行ったためこういった結果が表れたと考えられる。

また、ヘッドスピードの速かった被験者はトップ時の下胴回転角度が小さかった。

3 試技の中で最もヘッドスピードの速かった AB 試技では、多くの被験者がトップからインパクトにかけての右股関節外転角度が大きくなるという結果がみられた。この結果から、AB 試技の時は打球方向に向けての右足の蹴りがしっかりできていることがいえる。

表 1 ヘッドスピードの分析結果(m/s)

	素振り	AB 試技	GB 試技
平均値	39.0	41.3	36.6
標準偏差	4.5	4.9	3.6

4. 結論

本研究では以下のことが明らかになった。

- ・GB 試技より AB 試技の方が、ヘッドスピードが有意に速くなった。
- ・テイクバックからトップにかけて下胴の回転を最小限に止めることでためを作ることができる。
- ・速くスイングするためには打球方向に向けての右足の蹴りが必要である。

今回の実験では、インパクトからフォロースルーまでの「前」のスイングが GB 試技になると小さくなることがわかった。

参考文献

- 石井ほか：体幹部の鉛直軸回りの回転運動から見た投球動作と打撃動作の類似性
内藤雄士：ゴルフドライバー上達 BOOK
藤井：ゴルフにおけるスイングの動作分析～「素振り」と「実打」の差～