

ゴルフのドライバーショットにおける心拍数・飛距離・満足感の関係について

姜 佳那 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)

指導教員 谷川 尚己

キーワード 心拍数 飛距離 満足度

I. 緒言

近年、健康維持や運動不足の解消に、ゴルフを行う人が多くなっている。ゴルフは、年間推計 900 万人以上が実施しており、広く一般的に親しまれている。打数を競いながら友人・家族とともに楽しめる健康的なスポーツで高齢者にとっては年齢や体力によるハンディキャップも少ないので、子どもから大人までの三世代が一緒に楽しめるスポーツである。

ところで、マラソンやサッカーなどのスポーツでは、ベストパフォーマンスが発揮できる心拍数についての研究で多く発表されているが、ゴルフでのベストパフォーマンスが発揮できる心拍数はあまり調べられていない。そこで今回、中高年を対象にゴルフのドライバーショットにおける時の心拍数を測定し、あわせて飛距離、満足度を同時に調査することにした。

II. 研究方法

本研究は 28～63 歳までのゴルフ上級者と下級者の男性 11 名で、各被検者にポラール RS400 を装着し、ドライバーショット時の心拍数と飛距離を測定した。測定したデータは Polar Pro Trainer 5[™] に転送し、心拍数曲線を作りその変動について検討した。また、満足度を調べるために被検者に、自分の目標とする飛距離であったかなどの、5 項目についてアンケートを実施した。

III. 結果と考察

11 人の被検者を測定し、11 人中 6 人が、心拍数が一番低い時に、一番長い飛距離を出していた。この結果により、心拍数は運動していくうちに上がっていくのが普通だが、ゴルフでは落ち着き、集中してショットすることが大事なのではないだろうか。ゴルファーのパットの成

功率は、心拍数が低い人の方が高い人よりもパットの成功率が高いといわれていたが、ショットの時もそうであると言えるのではないだろうか。

満足度を 4 段階評価し、5 項目の質問の平均を出した。満足度が 5 だったのが 2 人。4.2～4.8 が 8 人。3.8 が 1 人と、比較的満足度の高い結果となった。飛距離と満足度との関係では、5 本中一番満足できたショットが、一番長い飛距離を出した人が、11 人中 6 人。二番目に長い飛距離を出した人が 3 人。四番目に長い飛距離を出した人が一人。一番短い飛距離を出した人が一人だった。

表 心拍数・飛距離・満足度の平均

平均	上級者	下級者
心拍数	96.3	101.3
飛距離	238.6	185.3
満足度	4.66	4.55

表は上級者と下級者の心拍数、飛距離、満足度の平均を表したものである。両者ともほぼ同じくらいの満足度であるが、飛距離はかなり差があることが分かった。

IV. まとめ

今回の実験でドライバーショット時は、心拍数が低い時に、飛距離が伸びるという結果を示した。個人の満足感でも、満足感が高い人は、飛距離が伸びているという結果を示した。また、満足感が高い人は、ゴルフ歴が長いことも分かった。上級者と下級者を比べてみると、心拍数は、上級者の方が下級者よりも低くなった。満足感は、ほぼ同じであったが、飛距離をみると上級者が良い結果を示していた。

参考文献

山地啓司：運動処方のための心拍数の科学