

研修会2 那須研修会報告

コース環境を用いたゴルフ研修会

日時 令和6年1月25日(木)～27日(土)

場所 那須野が原カントリークラブ

講師 嶋谷 誠司 (元神奈川大学経営学部教授 元同大学ゴルフ監督部長、日本ゴルフ学会技術指導研修会講師)

参加所員 吉田 清司、佐竹 弘靖、佐藤 満、李 宇諤、相澤 勝治、柏木 悠

目的 ラウンドを用いた正しい知識と練習方法の理解の修得から
スコアメイキングのためのコースマネージメントとゴルフ指導技術の向上を目的とする。

今回の研修会は、ラウンドを用いた正しい知識理解と練習方法の理解と修得からスコアメイキングのためのコースマネージメントとゴルフ指導の技術の向上を目的として行われた。ゴルフスイングの動作分析の研究に取り組む所員や、また、体育・スポーツ科学の研究教育に携わる多くの所員においても理論と実践から学ぶ今回の研修会は、今後の学内の教育や研究活動に活かされる内容であった。

今回の講師を担当頂いた嶋谷誠司先生は、大学ゴルフ部の監督・部長を長年務めるとともに、ゴルフ実習など学生へのゴルフ指導を

数多く実践されてきた。また、学術的な視点からゴルフ技術や指導について研究されており、今回は、嶋谷先生の指導を通して、ゴルフ指導における実践的な技術や知識について学ぶ機会となった(写真0)。

<1日目・講習内容>

1日目は、13:00より講習会が行われた(写真1,2)。講習会に先立ち嶋谷先生より、今回の講習会の趣旨および内容について講義を受けた。その後、実践指導が行われた。実践練習では、パッティング技術、ドライバー技術、アプローチ技術と、様々な実践場面を想定した技術指導が行われた。

パッティングの基本技術では、基本動作の確認、スイング動作とボールの移動距離について指導を受けた。特に、バックスイングの引く距離とストロークの比率(1対3, 1対5)で距離を合わせる方法が解説された(写真3)。その後、各自で課題練習を行い、パッティングの基本動作を反復練習した。その後、練習フォールに移動し、基本ショットの練習を行なった。

ドライバーの基本技術では、基本動作とエラーの解説が行われた。具体的なチェックポイントは、グリップの握り方、スイング時の力配分について指導を受けた。各自、スイングの基本動作を練習し、嶋谷先生より個別の指導を受けた(写真4)。

アプローチの基本技術では、基本姿勢、スイング時の姿勢や力配分について指導を受け、基本動作の練習を行なった(写真5,6)。

初日の技術指導は、主にゴルフにおける基本技術の獲得を目的とした内容であり、論理的な指導を基に実践練習を繰り返して行なった。とくに今回の教場は、本コースにおける実践形式であり、ゴルフ技術や指導技術を高める上で、有意義な環境であった。また、嶋谷講師から、ゴルフの技術向上及びスコアメイキングについての考え方について指導を受け、所員個々への技術指導についても意見交換し、初日の講習会を終えた。

<2日目・講習内容>

2日目の午前講習は、嶋谷講師から講義資料



写真0:早朝の那須野が原カントリークラブ
マスター室前の景色



写真1,2: 研修会開始



写真3: パターの基本の解説



写真4: 素振り、ウォーミングアップとグリップ
プレッシャーの確認



写真5,6: ショット、アプローチの練習風景



写真7: ラウンド前の
理論講習の様子

を基に、「ゴルフプレーの準備、道具と練習と関連知識」、「ゴルフ指導の基礎・指導方法の色々：集団と個人」について講義を受けた(写真7)。今回の研修会の目的の一つであるゴルフ指導を向上するための基礎知識として、ゴルフスイング時における論理的について模型を用いて(写真8)、ショルダープレーンとスイングプレーン(写真9)の関係から、ボールの飛球方向がどのように変化するかを理論的に解説を受けて、さらに、正しいスイング時の力配分の指導方法と個別にその実践指導を受けた(写真10,11,12)。

その後、練習フォールでのパート練習を行なった。1日目の復習をかねて、基本動作の確認及び実践形式のショット練習を行なった。次に、コースラウンドを利用した実践形式のショット練習を行なった。バンカーショットの実践練習では、近距離と長距離の基本技術について指導を受けた。ガードバンカー(近距離)では、クラブの説明、3大エラーの説明、スタンス、クラブフェース、スイングについて説明を受けた(写真13)。クロスバンカー(長距離)では、近距離とは異なる技術であり、スタンスや姿勢、スイングについて説明を受け、基本技術のショット練習を行なった(写真14)。

午後講習は、引き続きコースラウンドを利用した実践練習を行なった。また、ラウンドにおけるゴルフマナーについてもショット場面に応じた注意事項について指導を受けた。プレー進行(場面別の技術とルールとエチケットの理解)の注意事項について指導を受けた。スコアメイキングのためのコースマネジメントについては、ゴルフでは、環境(芝、天候、傾斜など)を考慮したスコアメイキングが重要であり、様々な場面を想定した技術指導が行われた。初日、

2日目ともに気温は低く、強風の中の研修であったため、参加した所員も疲労が伺えた。

<3日目・講習内容>

3日目は、前の2日間と比べて穏やかに天候に恵まれた一方で、参加者には疲労がみられた。午前の実践講習に入る前に、ここまで2日間でのそれぞれの課題やテーマについて嶋谷講師が伝えられ、最初のコースに入っていた。参加者も各自の癖やエラーについて徐々に理解し、トライアンドエラーを続けながら、本研修会のまとめのラウンドをこなしていった。

アマチュアゴルファーの場合、個人のスイング技術の向上や改善に焦点が向けられてしまい、実際のラウンドでのゲーム進行を忘れがちになる。例を挙げれば、自分のスイングによる打球のエラーを防ぐことに注意が集まり、その対処のティーイングエリアを使用したコースマネジメントをしたが、一方でコースとしてのペナルティーは、注意した方向に打球が飛んでもペナルティーが少なく、リスクが低い場合もある。このようなシチュエーションの選択肢は、本研修会でしか学べない経験であり、ゴルフの奥深さと、ミスをいかに受け入れるの

か、メンタルスポーツであると改めて感じさせられた。

<まとめ>

今回のゴルフ研修では、ゴルフ指導技術を高めるための基礎的な技術や知識について学ぶことが出来た。今回、指導いただいた嶋谷先生は、ゴルフの基本技術を分かりやすい表現や練習方法で指導し、個々の技術レベルに応じた対応をして頂いた。さらに、ゴルフ指導する際の心構えについて、安全面や具体的な指導ポイントについて実践指導を受けた点は、今後のゴルフ指導において生かされる内容であった。今回の研修会を通して、ゴルフショット基本技術の習得およびスコアメイキングなどを学び、ゴルフ指導の技術向上において有意義な機会となった。次年度は、本年度の研修会を踏襲しながら、より実践的なコース戦略を目的とした内容を予定する。

最後に、この場をお借りして、本研修の講師をお引き受け頂いた嶋谷誠司先生ならびに、素晴らしい研修コース環境を提供して頂きました。那須野が原カントリークラブの堀江延年様に感謝申し上げます。



写真8: 模型を用いたスイング動作の解説



写真9: 模型を用いたショルダープレーンとスイングプレーンの解説



写真10-12: 体幹の筋力を用いたスイング動作の力感の指導



写真13: ガードバンカー(近距離) 練習



写真14: クロスバンカー(長距離) の解説



写真15,16: ラウンドレッスンの様子



写真17: 参加者全員(左から所員、相澤、李、嶋谷講師、佐竹、佐藤、吉田、柏木)