

一般教育ゼミナール（ゴルフ）授業に関する実験的研究

福永 哲夫

A Study for the Physical Education School (Golf) at the University of Tokyo

Tetsuo Fukunaga

Abstract

The purpose of the present study is to observe the effect of the golf school at university physical education class on the golf skill. The golf school was carried out once a week at 1st and 3rd semester 1988 (from April 25 to July 18). 20 university students who had never experienced the golf participated to the present golf school. In order to evaluate golf skill the shot test was designed. Percentage of good shot when 10 shots with plastic balls were performed were 37.8% of mean and 19.5% of standard deviation. End of the school all participants practiced on the actual golf course (the University of Tokyo Kemigawa Golf Course). There were statistically significant linear relationship of $r = -0.835$ between the shot test (% of good shot) and the score on the Kemigawa golf course.

It is considered that the golf school carried out once a week at university enable to develop the golf skill and to enjoy the golf on the actual golf course.

ゴルフは近年最も盛んになってきたスポーツの一つであり、ゴルフ人口は今後も増加する傾向にある。このような社会情勢にあつてスポーツとしてのゴルフの正しい技術とルール、マナーを身に付ける事は多くの大学生の希望するところでもある。そこで、東京大学教養学部ではゴルフの正しい技術とルール、マナーを習得する事を目的に昭和63年1、3学期に一般教育ゼミナールとしてゴルフゼミを開講した。

本研究では大学一般教養課程2年生を対象に実施したゴルフ授業におけるゴルフスキル評価方法の検討を中心に、大学体育授業がゴルフ技術に及ぼす効果を明らかにすることを目的とした。

方法

授業は毎週月曜日の5限(3時50分—5時20分)に実施された。対象学年は大学2年生のゴルフ未経験者20名で、授業は昭和63年4月25日から7月18日迄に行われた。開講するにあたり受講希望者を募集したところ約300名が応募し、そのうちの20名を抽選で選んだ。授業の指導は中心となって授業を進めた体育科教官1名の他に4名のゴルフ経験のある体育科教官が指導の協力にあたった。本研究に於いて実施された1学期間のゴルフゼミナールの指導内容は表1に示した。

授業は3名ずつの7班に分け班単位で行動するようにして実施した。ゴルフゼミを実施したグラウンドはフィールドホッケー場として利用されている土のコート(縦約50メートル、横約80メートル)であった。表1に見られるように、授業開始9回目からグラウンドにミニコースを作り、ゲームの方法及び、ゲーム遂行上のマナーを習得できるようにした。ミニコースはグラウンド上に石灰でグリーンを意味する円(直径約3—5m)を描き、そこにボールが入ればそのホール終了とした。使用したボールは練習に使ったプラスチックボールであった。また、ラウンド練習時にアプローチショットを除くフルショットしたボールが地面上1m位より上に上がらない場合は1打加えるルールを採用する事により実際のゲームに近いようにした。

結果と論議

表1はプラスチックボールを用いてショットテストを行った結果である。ショットテストは土のコート上にプラスチックボール(穴あき)を10個ならべ、連続してショットする方法であった。ショットの成功不成功の判断は図2に示すようにして行った。図2に於いて(a)及び(b)の場合はいずれもミスショットと判断し、(c)の場合のみ成功ショットとしてカウントした。(a)はいわゆるダフリと言われているショットであり、この場合の判断の基準としてボール位置より手前約2cm以上離れた地面上にクラブヘッドの痕が付いたか否かを採用した。又、(b)の場合はトップと言われるものでこの場合には打たれたボールが地面上を転がるような軌跡になる事から判断した。

表2は10球ショットテストの成功率を見たものである。この表に見られるようにショットの成功率は統計的には有意ではないものの、授業の回数が進むにともなって高くなる傾向が見られた。このことは週1回(90分)の授業でもこのようなスポーツスキルの向上が期待できる事を示すものと解釈する事が出来よう。大学一般教養体育の卓球の授業においても1学期間(週1回90分、12週間)にストロークのミス回数が減少する傾向が見られた事が報告されているが(福永1988)¹⁾、本研究結果もこの報告と同じ様な結果を示すものと考えられる。

図3はショットテスト結果と実際のゴルフコース(東京大学検見川グラウンドショートコース、9ホール、パー33)でのラウンドの結果(スコア)との関係を見たものである。ショットテストの成功率は表2の3回のテスト結果を平均したものとして示している。その結果、両者の間には $r = -0.835$ の統計的に有意な($p < 0.001$)高い相関係数が得られた。この事は本研究で用いたショットテスト方法が実際のゴルフパフォーマンスをよく表すものとして充分に利用できる事を示すものと考えられよう。

この図3の中で教官のITおよびATは正規のゴルフコース(18ホール、パー72)でのスコアがほぼ100—110(ハンディキャップほぼ30)であり、また、FTはJPGA(日本パブリックゴルフ協会)

表1 ゴルフゼミナールで実施された授業計画

1.	4月25日	履修希望者の選択(20名), 班分け, 授業内容の説明
2.	5月2日	ゴルフの種目特性と危険防止の為の注意事項の説明 クラブ及び用具の説明と, グリップ, スイングの簡単な説明 プラスチックボールを用いてのショット練習
3.	5月9日	グリップ, アドレス, スイング軌道の説明(動作1から6まで)とその動きの練習(図1参照)
4.	5月16日	グリップ, アドレス, 動作1(アドレス)から動作3(トップオブスイング)までの動きの確認(図1参照) スイングフォームテスト
5.	5月23日	動作3から動作4(インパクト直後)までの動きの確認(図1参照)
6.	5月30日	動作5及び6(フィニッシュ)の確認(図1参照)
7.	6月6日	フルショットでの繰り返し練習とパートナーどうしでのフォームチェック
8.	6月13日	クラブ別ショット練習 スイングテスト(10球ショットでの成功率)
9.	6月20日	ショートコース設置, ゲーム方法の説明 ラウンドレッスン, スイングテスト
10.	6月27日	各自のフォームをビデオ撮影(前方及び後方から) ラウンドレッスン
11.	7月4日	アプローチショット スイングテスト
12.	7月11日	雨:第2体育館でVTRによる各自のフォームの解析とその矯正 実際のゴルフコース(検見川グランド)での練習内容の説明
13.	7月16日	午後1時検見川ゴルフコース集合 午後1時30分—午後5時 実際のゴルフボールを使つてのショット練習 午後7時—午後8時 練習の反省と明日からのラウンド練習の説明
	7月17日	午前10時—午前12時 各種のクラブでのショット練習と班毎のラウンド練習 午後1時—午後5時 班毎のラウンド練習 午後7時—午後8時 練習の反省と明日の競技会の説明
	7月18日	午前10時—午前12時 ゴルフ競技会 午前12時—午後1時 ゴルフ競技会結果報告及びゴルフゼミ全体の反省と今後の課題についての討論 午後1時30分 解散

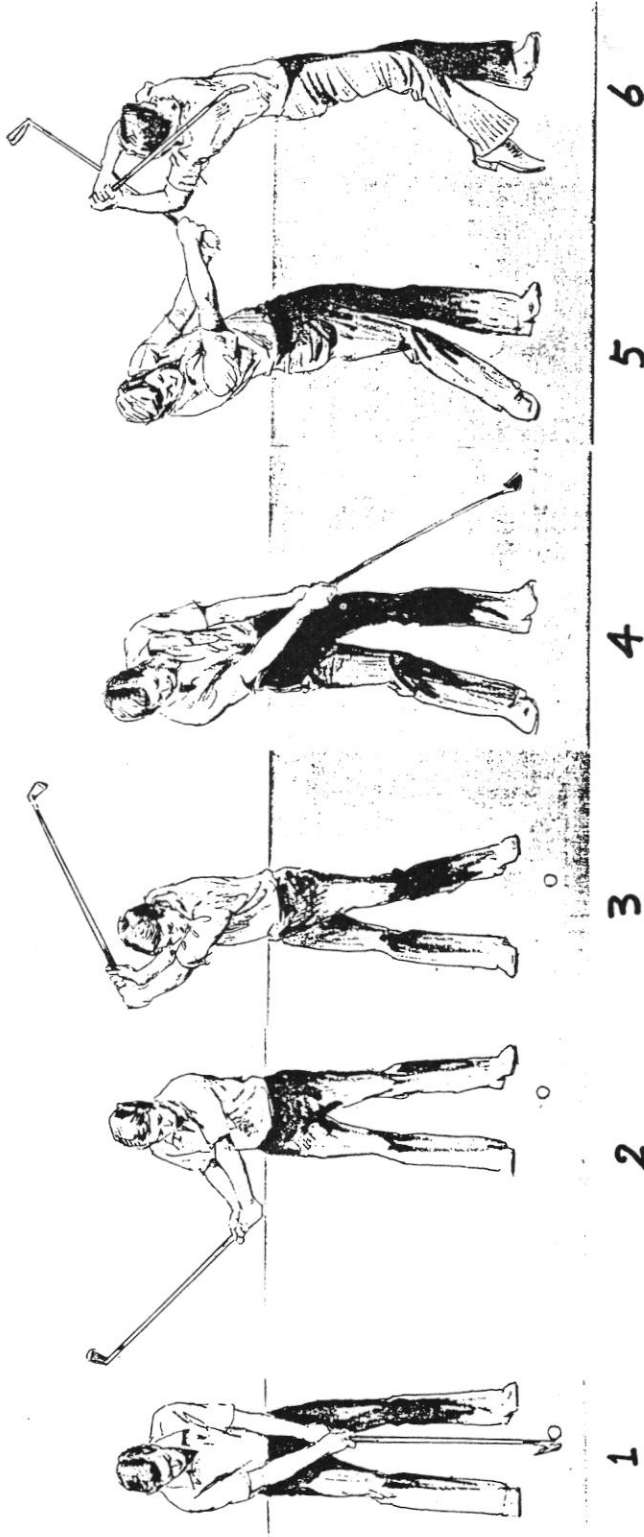


図1 ゴルフスイング動作(動作1~6)

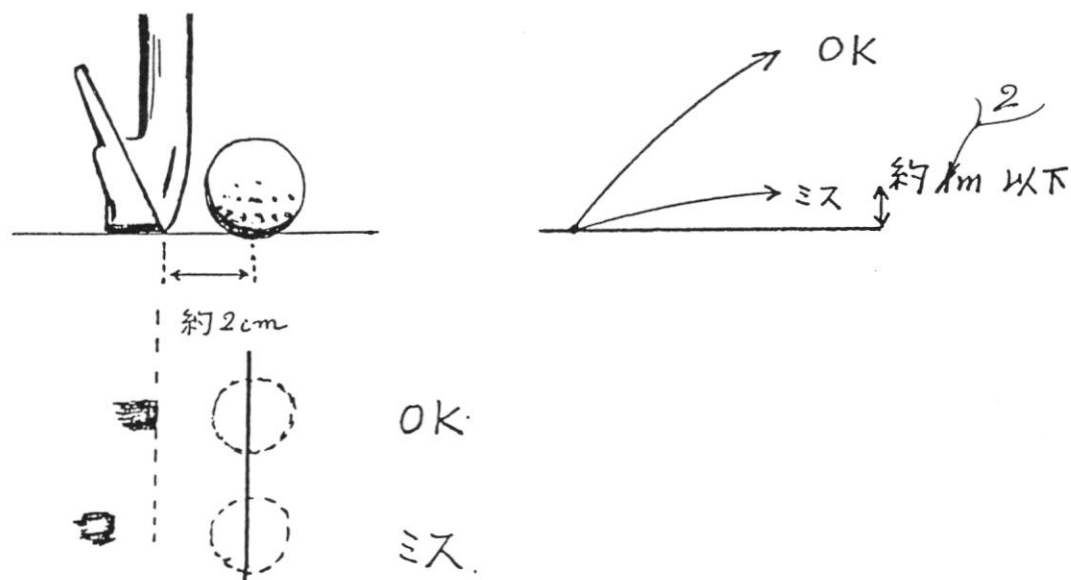


図2 プラスティックボール使用によるショットテストの評価方法

- (a) はダフリといわれるショットであり、このテストではボールの手前約2cm以上離れた地面上にクラブの痕がついた場合。
- (b) はトップといわれるショットであり、このテストではボールの飛行軌跡が地面上約2m以上上がらなかった場合。
- (c) は成功ショットの例であり、ボールの手前2cm以上はなれたところにはクラブの痕跡がなく、かつボールの軌跡が正しいクラブのライ角度通りを描いた場合。

表2 ショットテスト(成功率)の授業にともなう変化

	授業月日	人数	平均値	標準偏差
1回	6月13日	16	35.6	17.1%
2回	6月20日	18	36.1	18.2%
3回	7月4日	18	41.6	23.2%
	平均		37.8	19.5%

1回、2回及び3回目のテスト平均値間に夫々統計的に有意差は見られなかった。

公認ハンディキャップ18を所有しており、又、HIは公認ハンディキャップ8を所有するいわゆるシングルプレーヤーである。受講学生のなかには教官ITとほぼ同じスコアを示す者が2名(図中HA, NO)いた。従って、1学期間のゴルフ授業でも、よく進歩するものはハンディキャップ30位までゴルフ能力が向上するものと考えられよう。また、受講学生全員の平均ストローク成功率は約38%でこれは教官FKのストローク成功率(40%)とほぼ等しい。FKは正規のコーススコアは約120位である事から、受講学生は平均的にはほぼ120位のスコアで正規のゴルフコースをラウンド出来るようになるものと考えられる。

以上の様に1週間に1度のゴルフ授業においても1学期間(約12週間)続ける事によって、シヨ

ットの成功率がよくなる傾向を示し、また、授業の結果、平均的には一応ほぼ正規のラウンドを大きな障害もなくプレー出来るようになるものと思われる。また、進歩の著しい者ではハンディキャップ30位までの可能性を示す事が予測された。

引用文献

1. 福永哲夫：大学体育実技授業(卓球)が運動スキルに及ぼす効果，東京大学教養学部体育学紀要 22, 49 - 55, 1988

謝 辞

ゴルフ授業を実施するにあたり、東京大学教養学部体育科松尾彰文、船渡和男、安部孝、井上洋一の諸氏には多大の御協力をいただいた。ここに謹んで感謝する。

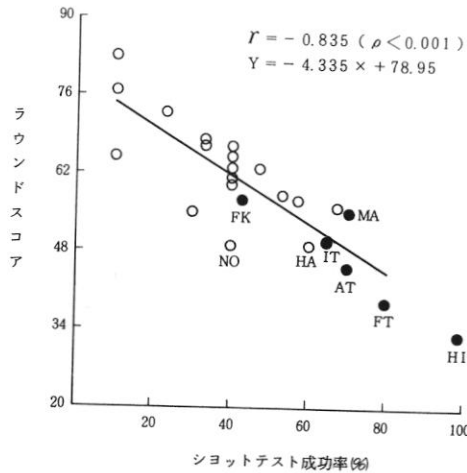


図3 ショットテスト成功率と検見川ゴルフコースでのラウンドスコアとの関係

東京大学検見川グランドゴルフコースは9ホール、パー33よりなる。図中黒丸印は体育科教官で在り、FTはJPGA公認ハンディキャップ18を所有し、一方、HIは公認ハンディキャップ8を所有するシングルプレーヤーである。