

アマチュアゴルファーを対象としたクラブヘッドスピード向上のための トレーニングプログラムの実践報告

石塚利光¹

(¹一般財団法人日本コアコンディショニング協会)

【背景】ゴルファーにとってクラブヘッドスピード(CHS)を向上させることは、飛距離アップにつながり、ゴルフパフォーマンスにも好影響を与えるとされ、アマチュアゴルファーも飛距離を伸ばしたいという要望は多く聞かれる。安全にCHSを向上させることを目的に、アマチュアゴルファーを対象としてトレーニングを実施した。【実践報告の目的】安全に効果的なゴルファーへのトレーニングプログラムを提案することを目的とする。【対象者】41～50代の健康な男性ゴルファー4名(身長 169.1 ± 6.5 cm、体重 70.0 ± 6.7 kg、ゴルフ歴5～25年、ハンディキャップ1～16)であった。【測定環境】測定は室内にて裸足にて実施した。CHSの測定は、別日にゴルフ練習場にて実施した。【介入方法】対象者は毎週水曜日の定時に集まり同時にトレーニング指導を受けた。自宅でのエクササイズを週2回実施するように指示した。プログラムは、可動性向上ドリル、安定性向上ドリル、シングルレッグドリル、骨盤と上半身の回旋ドリル、それと下半身の筋力強化またはパワー系ドリルで構成されており、すべてが30分～40分で実施できるものとした。【測定手順及び分析方法】プログラム実施前には、関節可動性の指標として、座位による胴体回旋(STR)角度、指床間距離(FFD)、ショルダーモビリティテストによる拳間距離(SM)、機能的な動きの指標として、FMSを実施した。約4週間後、同様の測定を実施した。また、それに加えて、下肢パワーの測定としてカウンタームーブメントジャンプ(CMJ)と加速度計の機器を用いて、ゴルフスイング時のCHSの測定も実施した。プログラムを継続し、11月下旬に再度すべての測定を行う予定である。【結果】4週間のエクササイズ介入後に、STRとSMにおいて左右差がみられた2名の対象者で、左右差が縮まるという改善〔(Golfer B:STR左右差13度から3度、SM左右差22cmから14cm)、(Golfer D:STR左右差23度から4度、SM左右差12cmから6cm)〕がみられた。またFFDにおいては、指が床につかなかった3名で向上が見られた(Golfer A: -1.7cm, Golfer B: -3.5cm, Golfer C: -0.7cm)。FMSスコアは1名を除き改善がみられた。【考察】可動性と安定性を高めるドリルにより、関節可動域の向上と左右差の改善がみられたと考えられる。今後のプログラムの目標は、向上させた可動性を保ったまま、下肢パワーとCHSを向上させることである。学会時には、CMJとCHSの結果も発表させていただく。【現場への提言】股関節の使い方と並行して、下肢・筋力パワーを向上させることが、安全にCHSにつながると考えている。今回は、40代以降のアマチュアゴルファーを対象にしたものであったが、ジュニア世代や大学生を対象にもプログラムを実施し、ゴルファーへの安全で効果的なトレーニングプログラムの提案をできるようにしたいと考えている。