

**ゴルフスウィングにおける圧力中心移動と荷重配分の即時フィードバックの効果について**油谷浩之<sup>1,2</sup>、小川雅志<sup>1</sup>、下河内洋平<sup>2</sup><sup>1</sup>Smart System Strength、<sup>2</sup>大阪体育大学大学院

**【背景】** ゴルフスウィング中の左右の足への体重の載せ方は、ゴルフスウィングの良し悪しを決める、重要な要素の一つである。しかし、このような体重の載せ方を口頭で伝えることは、困難なことが多い。

**【目的】** 本研究ではWiiボードによるゴルフスウィング中の圧力中心の変化を即時フィードバックし、それがスウィングパフォーマンスへ及ぼす効果を検証した。

**【対象者】** ゴルフラウンド経験のあるアベレージゴルファー男性2名およびゴルフラウンド未経験の男性3名。

**【測定手順及び分析方法】** 測定は9番アイアンを使用し、ゴルフ練習場にて別日2日に分けて行った。測定1日目においては、対象者はWiiボード上で、圧力中心の即時フィードバック無しで素振りを10回行った後、実際のショットを10球打った。測定2日目は、理想とされる圧力中心移動と荷重配分を参考に、Wiiボードにより測定された圧力中心の軌跡をPCモニターでモニタリングしながら素振りを10回行い、その後10球の実際のショットを行った。両測定における10球のショットのボール初速、クラブスピード、ミート率、打出方向をSkyTrakにより測定した。経験者、未経験者ともにフィードバックを行わなかった場合と行った場合でのボール初速、クラブスピード、ミート率、打出方向のそれぞれの平均値を算出した。

**【結果】** 経験者、未経験者に関係なく、どの被験者についても全ての項目において、顕著な即時フィードバックの効果は得られなかった。

**【考察】** 測定2日目の素振りでの練習スウィングにおいては、即時フィードバックによりそれが無い場合よりも理想形の圧力中心移動と荷重配分を意識しやすかったと考えられる。しかし、複合関節運動であるスイングパフォーマンスにおいては、必ずしも即時フィードバックを行うことが、即時的なパフォーマンス向上には繋がらないと言える。

**【現場への提言】** 圧力中心移動や荷重配分などは、視覚化が難しい。Wiiボードによるゴルフスウィング中の圧力中心移動や荷重配分の即時フィードバックは、それらを視覚化するための非常に有効なツールだと思われる。しかし、ゴルフスイングのような多様な要素が含まれる運動の修正には、長期的に即時フィードバックを行うことが必要であると思われる。