

## チェックシートを用いた初心者ゴルフスイング練習に関する研究 —規範映像と学習者映像の比較を用いて—

長崎県立大学 情報システム学部 情報システム学科 BS116026 二田慎之佑

### 1. まえがき

近年、ゴルフ人口は年々減少している傾向にある。その原因の1つとして上達の困難さがあげられている。そのため初心者ゴルフ指導についての研究は数多く行われている。石原氏の研究ではゴルフ初心者が求めているフィードバックとして、「モデルとなるスイングの提示」、「良いスイングの共通点についての必要最低限の技術ポイント説明」、「動画の活用」、「参加者同士で教えあえる環境」、「ショートコースの活用」という結果が得られた[1]。また谷口先生らの研究では、スマートフォンでの撮影を活用して視覚的フィードバックを行うことで高い割合で技術習得ができていたという事実が得られていた[2]。視覚的フィードバックを行いつつ同時に、モデルとなるスイングの提示、良いスイングについての必要最低限の技術ポイントをまとめたチェックシートも用いればさらに効果的なトレーニングを行うことができると考えられるが、このような研究は行われていない。そこで本研究では動画を活用したゴルフの練習法に付け加え、モデルとなるスイングの提示をした練習法でスイングチェックシートの有効性を調べることにした。

### 2. ゴルフ

#### 2.1 概要

ゴルフは、クラブと呼ばれる道具で制止したボールを打ち、ホールと呼ばれる穴に少ない打数で入れるかを競うスポーツである。通常は1日で18ホールをプレイし、これを1ラウンドという。

#### 2.2 歴史

起源はいろいろな説があるが、現在のゴルフというスポーツが発展し完成して近代スポーツとなったのはスコットランド地方からである。また、ゴルフが過去にオリンピックの正式種目として1900年と1904年の2回開催されて以来112年ぶりにリオデジャネイロオリンピックの種目として復活し、来年

2020年は東京オリンピックでの開催も決まっている。

### 3. 実験

#### 3.1 実験方法

初心者のゴルフスイング練習において、スイングチェックシートの有効性を調べるため実験を行った。学習者は20歳～22歳までの男性16人で、学習者を撮影ごとにスイングチェックシートを用いる8人と、撮影ごとにスイングチェックシートの記入を行わず、実験の最後にスイングチェックシートを記入してもらった8人の2グループに分類した（以後：スイングチェックあり、スイングチェックなし）。実験は両グループともにゴルフ練習場にて1日約50球打ち、約10球目に後方から撮影した動画と規範映像との比較を用いた。また練習を3日間行い、練習と練習との間隔は1日とした。撮影は、スマートフォンアプリ「じゃらんゴルフ」を用い、規範映像はこのアプリ内にある植村啓太（K's Island Golf Academy）プロの動画を使用した。その後記入してもらったスイングチェックシート3枚を用いて両グループの上達速度について評価を行った。実験で用いた、学習者の映像と規範映像との比較の様子を図1に示す。左側が学習者の映像で、右側が規範映像である。



図1 学習者の映像と規範映像の比較の様子。

#### 3.2 スイングチェックシート

本研究で用いたスイングチェックシートの内容を表1に示す。項目1から項目7は、「できている」を4点、「ややできている」を3点、「あまりできて

いない」を2点、「できていない」を1点の四段階で評価を行った。また、項目8は自由記述であるので、記載された内容を評価に用いた。

表1 スイングチェックシート。

項目1	アドレス（構え）からフィニッシュまで前傾姿勢を維持できている
項目2	アドレス（構え）～テークバック（クラブを後方へ引く）～インパクトまで左肘を曲げない
項目3	トップ（スイング切り返し）の位置（左腕で肩がかくれているのが理想）でシャフトクロスしていない
項目4	テイクバック（クラブを後方へ引く）の時、腰が右側にスウェー（揺れ動き）しない
項目5	テイクバック（クラブを後方へ引く）の時、左かかとを上げない
項目6	適切なスイングプレーン（スイングの軌道）に沿ってクラブを振る
項目7	フィニッシュの姿勢がきちんととれている
項目8	意見、感想をお書きください。

#### 4

##### 4.1 評価方法

スイングの評価には指導者の意見が必要であると考へ、プロのゴルフインストラクター（NGFプロインストラクター）である金子隆史氏（プロインストラクターと呼ぶ）にスイングの評価を依頼した。具体的には、実験中の学習者の映像を、実験終了後にプロインストラクターが確認しながらスイングチェックシートに記入してもらったものを評価に用いた。

##### 4.2 実験結果

本研究において最も変化があった項目5について述べる。評価結果を図2に示す。スイングチェックありの学習者、スイングチェックなしの学習者ともに1回目と2回目では評価が上がり、2回目と3回目では同じ評価となった。また、このチェック項目が1番高い評価が得られたことから、「テイクバック（クラブを後方へ引く）の時、左かかとを上げな

い」ということに対してスイングチェックシートは非常に有効であることがわかった。

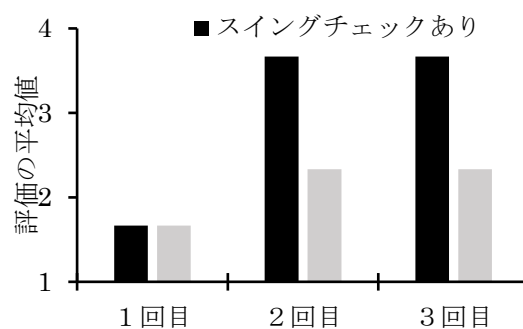


図2 チェック項目5の評価結果。

##### 4.3 考察

スイングチェックシートはすべてのチェック項目で有効であることが分かった。スイングチェックありの学習者とスイングチェックなしの学習者を比べるほとんどの項目でスイングチェックありの学習者のほうが高い評価が得られた。質問項目8で、スイングチェックありの学習者からはチェックシートの活用でスイングや、打球がよくなって練習が楽しかったという良い結果が多く書かれていた。スイングチェックなしの学習者からは「比較動画だけでは具体的に意識するところがわからない」などスイングチェックシートの必要性を感じさせる意見が多かった。

##### 5. あとがき

本研究では初心者のゴルフスイング練習においてスイングチェックシートを用いて実験し、その評価を行った。スイングチェックシートを用いて練習を行った学習者のほうが高い評価となりこの手法の有効性を確認できた。また規範映像との比較を用いることで、学習者は自身のゴルフスイングを細かい部分までチェックできていた。

##### 6. 参考文献

- [1] 石原 端子 スキルの獲得を目指すゴルフ初心者が求めるフィードバックとそのタイミング 沖縄大学人文学部紀要 第19号 2017
- [2] 谷口 裕美子 高橋 和文 スマートフォンの活用がゴルフスイングにおける自己評価に与える影響 金城学院大学論集 自然科学編 第12巻 第2号