

こころの成長を見据えたゴルフ競技コーチングの実践

石原 端子

日本女子プロゴルフ協会会員，大阪体育大学大学院

1. はじめに

こころの教育としてのゴルフ授業の活用

近年，ゴルフを授業に取り入れる学校が増え始めている。残念ながら研究データとして報告される数が少なく，まだその実態が把握できていない。これはあくまで筆者の予測であるが，エチケットやマナー教育が，社会的スキルの獲得を促すきっかけとなること。またそのような自我の強化だけでなく，プレーそのものによって精神内界が大きく揺さぶられることで，今まで気づかなかった自己への気づきが生まれ，そのことがこころの成長を促すきっかけとなることなどが考えられる。“こころ”に関わるゴルフの特性が教育に役立つことが，多くのゴルファーの経験知として認知されてきているのかもしれない。

2. ゴルフの指導者に求められるもの

鹿屋体育大学でもゴルフ授業が取り入れられ，通年の受講希望者が100名以上になる。さらに本年4月からは，ゴルフ部が創設された。

学校現場でのゴルフ授業の活用は，スキルの向上が目的ではない。スキルの獲得過程で起こる内的変化に向き合っていくことが目的となる。したがって，

ゴルフをこころの教育教材として活用しようとする指導者には，こころを扱う専門家として，個々の内的変化を見守り，支えていくカウンセリング理論に基づいた技術が求められる。その理論が，ゴルフに真摯に取り組むことで得た経験知を支える。

鹿屋体育大学には，ゴルフ練習場が併設されており，フィジカル，ゴルフスキル，メンタルスキルについての実践と理論を身につけることができる。ゴルフ指導にも啓かれた指導者が育つ恵まれた環境がある。

3. ゴルフ研究

ゴルフ研究の多くは，スイング分析など技術力向上のための基礎資料を提供しようとするものである。

一方，こころに視点を向け，こころの教育としてゴルフ教材を活用していこうとするならば，その有効性を評価する研究データを蓄積していかなければならない。とりわけ，こころの内的変化を捉えた事例研究による知見の集積が必要と思われる。

以下，筆者とゴルフ部学生との対話内容を記し，実践を振り返りながら感想をまとめていく(尚，データ記載にあたっては，ご本人の許可を得た)。

4. ゴルフ部の活動状況

1) ゴルフ部概要

2005年4月，ゴルフ部創設。現在，部員数8名。部員は，すべて入部後ゴルフ開始，他競技経験者。専門的知識をもった指導者不在の中，部員相互で試行錯誤しながらの練習が続けられている様子であった。

2) 対話記録

2005年11月27日(日)

AM10：00～12：00，PM16：00～18：00

ゴルフ部員5名との対話の中から，紙面の都合上3名との対話を一部抜粋。「」内は，部員。〈〉内は，筆者。()内は，付帯状況を記す。

【筆者】

対話をするにあたって心掛けた点

*問題の所在をご本人が気づいていかれるよう努めた。

*介入すべき時(技術指導が必要だと判断した時)だけ，明確な指示をするよう努めた。

【Yさん】

第一印象；ゴルフ部のまとめ役的存在。とても練習熱心な印象。前回(2005年1月)が初対面。

「今、低いボールを打てるように練習してるんです」<へえ、低いボール>今のスイングでいいのか確信がほしい様子。「何番でもボールが高く上がっちゃって」<高いんだ>打球は、落ち着いた高さで飛んでいた。「すくい上げるように打ってるからかなって思って」。<すくい上げるって?>「こんな風です」(以前のスイングを真似る)<なるほど>「このスイングでいいですか?」<どんな感じなの?>「・・・右に行くことがあって。納得がいけないんです」<アドレスをしてもらってもいいですか>「こんな風です」<真似をするとこんな感じになってます>「へえ〜」<このアドレスだとかこういう身体の動きになりやすいですね>(動きを説明)<Yさんの場合は、もう少しこういうアドレスポジションから打てるようになったらどうかなと思うんですけど、どうでしょう?>「こうですか?」(2人で動きを試す)「難しいなあ」<難しそうですね>

【Kさん】

第一印象;ひとりでもコツコツ練習ができそうな、芯の強さを感じる。

「スイング見てもらってもいいですか」<うん、いいよ>「貸しクラブなんで」<貸しクラブ・・・>「なんかドライバーだけおかしくて」<ドライバーだけ。あとはいいの?>「ドライバーだけへんな感じで」(打ちにくそうに何発か打つ)<ちょっとドライバー貸してくれる>打ってみる。<ああ、これはドライバーのせいかもね、打ちにくいバランスだね>「やっぱり。3Wのほうが飛ぶんです。どんなのが合うんですかね?」<バランスとか測った?>「バランス?」<自分の使ってるクラブの測定したことある?例えば、ライ角とか、ロフト角とか>「ないです」(N先生「最近出来たあそこならしてくれるだろう」)<まず、測定して今のクラブの数値を把握したらどうだろう。それを基準にしたらわかるかもね、どんなクラブが合うのか>「はい」(N先生「クラブのこともっと勉強せんとあかんなあ、まったく頭になかったわ」)<クラブは大切ですね。自分の使ってるクラブ、もう少しきれいにした方がいいなあ、貸しクラブだからとか言わず。汚すぎる>(罰が悪そうに皆が、「へへへ」と苦笑)<N

先生、そんな測定する道具も揃ったらいいですね。自分たちでクラブのメンテナンスが出来るようになったらまた楽しいでしょうね>

【Hさん】

第一印象;学園祭の仕事で遅くなり、夕方駆け込むようにやってくる。まじめで、周囲への気配りができそうな雰囲気が伝わる。

<こんにちは>「すいません、遅れて。よろしくお願ひします」<こちらこそよろしくお願ひします>「スイング見てもらってもいいですか」<はい。どっか気になるところとかあるの?>「はい、クラブがインパクトで開いちゃうんです」<開いちゃう>「はい」(動きで説明)<勝手になっちゃう?>「はい、勝手に」<ちょっと打ってみてくれる?>(窮屈そうなスイングで打つ)<どんなことに注意して打ってるの?>(こんな風に、と動きで説明)<なるほど。今のスイングを真似するとこんな感じになってるね>(動きを真似する)<そうするとインパクトでクラブが開き易くなるかもね>「ああそうか」<ちょっとグリップを見せてくれる>(左手、右手と握り方を確認していく)「今どこで握ってる?右手をそうやって握るのは何か理由があるの?」(グリップについて2人でやりとり)<ああ、なんか握り易くなった>「グリップきれいになってきたね、どんな感じ?」<振りやすいです>

3) 筆者の指導についての評価 (会話の一部抜粋)

(みんなで夕食を一緒にしながら。N先生「今日教えてもらった感想はどうだった?」と学生さんに訊く)<あ、聴きたいですね>(N先生「正直に」)<そう、正直にお願ひします>

【Yさん】

「正直言って、ちょっと難しいかなって思いました」<どんなところが難しかったですか?>「アドレスがしっかりといかなくて」<なるほど。正直にいらしてもらってありがたいです。2人の共同作業でいい感じになったらなあって思っていました。これからも分からない時は、分からないって行ってください>

【Kさん】

「いいところを伸ばしてくれるって感じがした」<そんな感じがしたんだ>「理論をわかりやすく説

明してくれて」<私は、自分が納得してからじゃないと次に進まない頑固なところがいいなあって思っていました>「頑固です。笑」

【Hさん】

「これまでなんかしっくりいかなかったグリップが納得できました」<納得できた>「いろいろ言われたんですけど、今までわからなくて」(いろいろ言われて悩んだことがつながったのかもね、と心の中で思う)

4) さらに充実したゴルフ環境にむけて

(1) 理論と実践

- ・ゴルフクラブについての知識とメンテナンス技術
- ・フィジカルトレーニングプログラム開発
- ・スイングスキルトレーニング理論の収集と実践
- ・メンタルトレーニングの理論と実践
- ・ゴルフコースとメンテナンスに関する知識

(2) 練習環境の充実

- ・ゴルフコースとの提携
- ・企業との提携

(3) 専門の指導者からの援助

- ・高い技術力を持ち、ゴルフの価値(競技・生涯スポーツ)を理解できる指導者との連携

(4) 研究機関としての活動

- ・ゴルフに関する研究データの集積

5. おわりにーゴルフ部の将来に向けて

「よく半年で、こんなスイングができるようになったものだ」というのが素直な感想である。試行錯誤しながらコツコツと続けている日々の努力をスイングから感じることができた。とても個性豊かな人が集まっていて、一見まとまりのない部に見えるけれど、私はいけると期待している。早く学生連盟等の試合に出場し成果があげられるよう、個々の目標を達成されると同時にチームの目標も成就されることが望まれる。