

# 気づきを促すゴルフ指導プログラムの作成に向けて

## —ゴルフ講座受講者の悩み—

石原 端子<sup>1)</sup>, 西園 秀嗣<sup>2)</sup>, 竹下 俊一<sup>3)</sup>, 土屋 裕睦<sup>4)</sup>

<sup>1)</sup> 大阪体育大学, 日本女子プロゴルフ協会会員

<sup>2)</sup> 鹿屋体育大学 スポーツトレーニング教育研究センター

<sup>3)</sup> 鹿屋体育大学 スポーツライフスタイル・マネジメント系

<sup>4)</sup> 大阪体育大学

### I. 目的

本研究は、ゴルフ講座受講者のゴルフに関する悩みを分析し、ゴルフプログラム作成のための基礎資料を得ることを目的とした。このような基礎データの収集によって、当該講座のように集団レッスン方式の指導形態をとるゴルフ講座においても、受講者それぞれの課題解決に、より適切に対応できるプログラムの提供が可能となると期待される。

### II. 方法

#### 1) 対象者

調査対象者は、2006年度および2007年度に鹿屋体育大学が開講した中級ゴルフ講座への受講者34名（男性30名、女性4名）であった。なお、ラウンド経験のない受講者（N=1）は、ラウンド経験を必要とする分析から除外した。

#### 2) 調査内容の収集

当該講座プログラムの実施にあたり、6種類の作業シートが作成された(石原ほか,2006)。本調査は、その中の1つである「ゴルフカルテ」への回答から得られたデータを分析に用いた。

「ゴルフカルテ」は、受講者自らが受講目的を再確認することを意図して作成された。具体的には、調査対象者の氏名、性別、ゴルフ歴などを尋ねるフェースシートのほか、①「講座受講の理由」、②「ゴルフに関する現在の悩み」、③「現在の悩みを解決するための対処方法」について、自由記述での回答を求めた。回答は、当該講座の最初のセッション時に行われ、回収は筆頭筆者が行った。本調査では、フェースシートおよび自由記述より得られたデータを分析対象とした。

### 3) 分析方法

自由記述から得られたデータを、KJ法（川喜田, 1970）を用いて分類し、得られたカテゴリー毎の回答頻度を算出した。その後ゴルフ歴とベストスコア別に回答頻度を算出し分析した。

### III. 結果および考察

#### 1) 受講者の基本的属性

表1は、受講者の基本的属性を示している。性別構成は男性30名、女性4名であった。年齢構成は22歳から75歳まで、平均年齢は54.0±11.2歳であった。ゴルフ歴は1年未満から35年までとさまざままで、平均は11.4±10.0年。ゴルフ開始年齢も同様に22から56歳までとなっており、平均は39.9±10.5歳であった。ベストスコアは72から132まで幅広く分かれており、平均は94.5±16.4であった。月平均の練習頻度は0から20回までと個人差が大きく、平均は4.8±5.0となり、週に1,2回程度であった。

以上より、本講座には、個人的背景が大きく異なる受講者が参加されていることがわかった。このことにより、それぞれの受講理由や悩みも多岐にわたることが予想された。

表1. 基本的属性

性別	男	30	M	SD
	女	4		
年齢			54.0	11.2
ゴルフ歴			11.4	10.0
ゴルフ開始年齢			39.9	10.5
練習頻度 (回/月)			4.8	5.0
ベストスコア			94.5	16.4

## 2) ベストスコアとゴルフ歴, 練習頻度の関係

表2には, 受講者のベストスコアとゴルフ歴のクロス集計結果を示した。表3には, 受講者のベストスコアと練習頻度のクロス集計結果を示した。

本講座受講者の属性はベストスコア90台が11名, 80台が9名となり, 受講者全体の58.8%を占めた。次にベストスコア, ゴルフ歴, 練習頻度の3変数によりグループ分けした結果, 次の3つのグループを中心とした構成になっていることが分かった。Aグループ; ゴルフ歴が3年以下でスコア100台群, Bグループ; ゴルフ歴4~9年でスコア90台群, Cグループ; ゴルフ歴10年以上でスコア80台群であった。

ベストスコアとゴルフ歴の2変数間の相関係数をみると, 統計的に有意な負の相関が認められた ( $r = -.69, p < .01$ )。よって, ゴルフ歴とベストスコアには中程度の負の相関があり, ゴルフ歴が長くなるに従い, スコアが向上していくことが示唆された。次に, スコアの向上に大きく影響すると思われる練習頻度との関係を見ると, ベストスコアと練習頻度の2変数間には統計的に有意な差は認められなかった。その理由の1つには, スコアの向上に伴い, 必要とされる練習が量から質へと変化していくことが上げられるだろう。実際に練習場で受講者の練習を観察していると, ゴルフ歴がスキルに結びついてい

表2. ベストスコアとゴルフ歴

ベストスコア	ゴルフ歴		
	3年以下 (N=7)	4~9年 (N=12)	10年以上 (N=15)
72~	0	0	4
80~	0	2	7
90~	1	6	4
100~	5	4	0

表3. ベストスコアと練習頻度

ベストスコア	練習頻度 (回/月)			
	0~1回 (N=8)	2~4回 (N=15)	5~9回 (N=4)	10回以上 (N=6)
72~	0	2	0	2
80~	3	4	1	1
90~	2	7	1	1
100~	3	2	2	2

ないと思われる受講者も見受けられた。したがって, スコアが向上していく過程と練習の質の変化の関係に関する要因を探っていくことが, 役に立つプログラムを提供するための研究課題の1つであると思われる。

以下では, 受講者全体を構成している3つの中心的グループの特徴を, 受講理由, 悩み, 対処方法の視点から分析した。

## 3) 受講理由

「この公開講座を受講しようと思われた理由は何ですか?」の質問に対して, 自由記述で得られた回答をKJ法にて分類した。その結果, 41の回答から「基本を学びたい」, 「スコアをアップさせたい」, 「上達したい」, 「ゴルフを楽しみたい」, 「ショットを安定させたい」, 「飛距離を出したい」, 「自分にあった練習方法を見つけたい」, 「クラブ選択の方法を学びたい」, 「プロが指導してくれる」の9つの理由にまとめられた。表4, 表5には, ゴルフ歴, ベストスコア別に理由毎の回答頻度を示した。表中の黒枠箇所は, 回答頻度が最も多かった箇所を示す。

分析の結果, 受講者の78%がスキルの向上に関わる理由をあげ, 最も回答頻度の高かったのは「基本を学びたい」であった。この回答は, ゴルフ歴3年以下の受講者のみならず, むしろゴルフ歴10年以上やベストスコア70台の受講者にも多くみられた。

このことより, 例えばCグループに入るような, ゴルフ歴が長くベストスコアが70, 80台の受講者の中には, これまで独自にスキルアップに努めてきたものの上達を実感できなくなったため, 改めてゴルフの基本から学び直したいと考え, 受講に至った方がおられると推察された。しかし, そもそもゴルフ歴とベストスコアには相関があるとはいうものの, ただ単純にゴルフ歴を重ねるだけで, スコアが向上していくものではないだろう。そこにゴルフ歴やスコア差に関係なく「基本を学びたい」と考える要因があるように思われる。

## 4) ゴルフの悩み

「ゴルフに関して, 現在悩んでいることはどのようなことですか? 具体的にお書き下さい」の質問に対して, 自由記述で得られた回答をKJ法にて分類し

表4. ゴルフ歴別受講理由

	基本	スコアアップ	上達	ゴルフを楽しむ	ショット安定	飛距離	練習方法	道具	プロの指導	
3年以下 (N=7)	2	0	4	1	0	0	0	0	1	8
4～9年 (N=12)	3	3	2	4	3	0	0	0	0	15
10年以上 (N=15)	7	5	0	1	2	1	1	1	0	18
	12	8	6	6	5	1	1	1	1	41

表5. ベストスコア別受講理由

	基本	スコアアップ	上達	ゴルフを楽しむ	ショット安定	飛距離	練習方法	道具	プロの指導	
70台 (N=4)	2	1	0	0	0	1	0	0	0	4
80台 (N=9)	3	4	0	0	3	0	1	1	0	12
90台 (N=11)	4	2	2	4	1	0	0	0	1	14
100以上 (N=10)	3	1	4	2	1	0	0	0	0	11
	12	8	6	6	5	1	1	1	1	41

表6. ゴルフ歴別悩み

	方向不安定	スイング不安定	当たらない打てない	ショートゲーム苦手	飛距離不足	スコア不安定	練習方法わからない	道具選択方法	メンタルマネジメント	身体能力	
3年以下 (N=6)	4	0	5	2	2	0	0	1	0	0	14
4～9年 (N=12)	11	7	1	4	2	2	2	0	2	1	32
10年以上 (N=15)	3	5	4	2	1	3	2	1	0	0	21
	18	12	10	8	5	5	4	2	2	1	67

表7. ベストスコア別悩み

	方向不安定	スイング不安定	当たらない打てない	ショートゲーム苦手	飛距離不足	スコア不安定	練習方法わからない	道具選択方法	メンタルマネジメント	身体能力	
70台 (N=4)	1	3	0	0	0	1	0	0	0	0	5
80台 (N=9)	2	6	3	2	2	2	2	0	0	0	19
90台 (N=11)	6	2	3	3	0	1	2	2	2	0	21
100以上 (N=19)	9	1	4	3	3	1	0	0	0	1	22
	18	12	10	8	5	5	4	2	2	1	67

表 8. ゴルフ歴別対処方法

	自己流 あれこれ	雑誌 DVD	練習方法 わからない	何も していない	ひたすら 打つ	素振り	メンタル 対処	レッスンを 受ける	
3年以下 (N=6)	4	2	0	1	2	0	0	1	10
4~9年 (N=12)	5	1	1	3	0	2	0	1	13
10年以上 (N=15)	6	3	3	0	2	1	3	0	18
	15	6	4	4	4	3	3	2	41

表 9. ベストスコア別対処方法

	自己流 あれこれ	雑誌 DVD	練習方法 わからない	何も していない	ひたすら 打つ	素振り	メンタル 対処	レッスンを 受ける	
70台 (N=4)	1	0	1	0	0	1	1	0	4
80台 (N=9)	4	2	2	0	1	0	2	0	11
90台 (N=11)	6	2	0	1	1	2	0	1	13
100以上 (N=19)	4	2	1	3	2	0	0	1	13
	15	6	4	4	4	3	3	2	41

た。その結果、67の回答から「打球の方向が不安定」、  
「スイングが不安定」、「ボールに当たらない、打て  
ない」、「ショートゲームが苦手」、「飛距離不足」、  
「スコアが不安定」、「練習方法がわからない」、「剛  
具の選択方法がわからない」、「メンタルマネジメン  
トができない」「身体能力の低下」の10の悩みにま  
とめられた。表6、表7には、ゴルフ歴、ベストス  
コア別に悩み毎の回答頻度を示した。表中の黒枠箇  
所は、回答頻度が最も多かった箇所を示す。

分析の結果、悩み事の86.6%は、スキルに関する  
悩みをあげ、具体的には「打球の方向が不安定であ  
ること」、「スイングが不安定であること」が44.8%  
であった。この回答は、受講理由と同様にゴルフ歴  
やベストスコア差に関係なく抱える悩みといえる。  
唯一、グループAに入るゴルフ歴3年以下の受講者  
には、「ボールに当たらない、打てない」という悩  
みを抱える方が、多くみられた。

また、ベストスコア70、80台の受講者の多くは「ス  
イングが不安定なこと」を悩み、ベストスコア90台  
以上の受講者の多くは「打球の方向が不安定である

こと」を悩みとしていた。両者とも不安定なことが  
悩みであるが、スコアが70、80台の受講者つまりス  
キルが高い人は「スイング」に意識が向いており、  
スコアが90台以上の受講者、つまりスキルが低い人  
は「打球方向」に意識が向いているといった違いが  
みられた。その理由としては、スキルが高くなる過  
程、具体的にはスコアが90台あたりの時に、打球を  
コントロールしているのは自分自身であり、自分の  
スイングが安定すれば打球方向も安定するといった  
気づきが生じる出来事が起こっているのではないかと  
推測される。

### 5) 悩みへの対処方法

「その悩み(課題)を解決するために、どのよう  
な練習をされていますか?」の質問に対して、自由  
記述で得られた回答をKJ法にて分類した。その結  
果、41の回答から「自己流であれこれやっている」、  
「雑誌やビデオを見て研究している」、「練習方法が  
わからない」、「何もしていない」、「ひたすら打つ」、  
「素振りをする」、「メンタル面の対処をする」、「他  
者のレッスンを受ける」の8つの対処方法にまとめ

られた。表8, 表9には, ゴルフ歴, ベストスコア別に対処方法毎の回答頻度を示した。表中の黒枠箇所は, 回答頻度が最も多かった箇所を示す。

分析の結果, 「何もしていない」「練習方法がわからない」と回答した19.5%以外はすべて, 何らかの対処を行っていた。つまり, 受講生の8割は, 練習場で, 課題を克服のためになんらかの練習をしているということになる。この結果を受講理由や悩みの分析結果と合わせ, 受講者の練習状況をみていくと, スキルレベルの高低に関わらず, 多くの受講者が自身のスキルの不安定さを実感しており, 各自で何らかの対処を行っていることがわかった。しかし, その対処方法に確信が持てず, 講座を利用して, ゴルフの基本から学びたいと考えているといった受講者の状況が推察される。

以上より, 当該講座には, ゴルフの基本を学ぶことにより各自のスキルの向上につながると実感できるプログラムの作成と展開が期待されていることが分かった。

#### IV. ま と め

本研究は, ゴルフ講座受講者のゴルフに関する悩みを分析し, 今後のゴルフプログラムを作成のための基礎資料を得ることを目的とした。分析の結果, 以下のことが明らかとなった。

- (1) ゴルフ歴とベストスコアの観点から受講者をみると, 3つのグループを中心とした構成であることがわかった。よってプログラムは, それら3グループに対応できるよう構成することが望ましいことが理解された。
- (2) ゴルフ歴が長くなるに従いスコアが向上していくことが示唆された。しかしベストスコアと練習頻度には相関が認められなかったことで, スコアが向上していく過程と練習の質の変化の関係性を探ることが, 研究課題の一つであることが示唆された。
- (3) 受講者の78%がスキル向上を受講理由にあげ, 86.6%がスキルについて悩みがあると回答した。具体的には, ベストスコアやゴルフ歴に関係なく, 基本を学びたいとする受講者が多かった。よって

今後, 受講者がどのような意図で基本を学びたいと考えているのかについて理解することが, プログラム作成上重要な点となることが示唆された。

#### 文 献

1. 石原端子, 西菌秀嗣, 竹下俊一: ゴルフ中級指導に関する作業シート及びプログラム評価の分析, トレーニング科学, 8, 51-61, 2006.
2. 川喜田二郎: 続・発想法-KJ法の展開と応用, 中公新書 1970.
3. 石原端子: こころの成長を見据えたゴルフ競技コーチング実践, トレーニング科学, 7, 29-31, 2005.