e コーチング事例報告

フィジカルコンディショニングプロダクション (P C P)

栗田興司

対象クライアント：アマチュアゴルファー 69歳男性

撮影日時：2007/7/7(土)9:00~9:45

撮影場所：フィジカルコンディショニングプロダクション (大阪市住吉区)
トレーニングルーム

撮影課題：ドライバースイングをイメージした素振り (スイング練習クラブ使用)

1回目 通常のイメージでのスイング

2回目 1回目の映像をクライアントとともに確認後、課題を抽出し、トレーニング後に撮影

クライアントはゴルフ暦25年で、ドライバーの飛距離向上を目的としている。

クライアントのドライバーのヘッドスピードはクライアント自宅近所のゴルフショップ内の装置で計測した経験があり計測値は39m/sだったそうである。

2年ほど前より筋力トレーニングを開始し、筋力向上を図った結果、筋力トレーニング開始当初より10ヤード程度の飛距離向上が見られたようだが、まだ飛距離不足を感じている。飛距離向上のためにさまざまなレッスンを受講しているが、自らのスイングを映像で見た経験ほとんどない。

今回のスイング撮影時には、道具としてドライバーではなくドライバースイング練習器具を使用した。この練習器具は、設定したスイングスピード以上で振るとマグネットがはずれてインパクト音がなるという工夫がされている。

1回目の撮影時には、クライアントには通常のスイングのイメージ、リズムでスイングしていただいた。

その後、映像をクライアントと共に確認し、課題を抽出した。

抽出した課題のうち次の3点を意識してトレーニングすることとした。

。

トップでの切り替えし時に動きを止めずにダウンスイングに切り替える。

左脚かかとでの地面への踏みつけによる体重移動。

骨盤を飛球線方向にしっかり向ける意識。(骨盤のターン)

課題抽出後、課題ポイントをイメージしてのスイング練習とともに、スイングイメージを伴う動作トレーニングとして、左かかとを踏み込みつつ、飛球線方向に骨盤を正対させるための右股関節伸展を促すためのフォワードランジを繰り返した。

さらに動作トレーニングとして、左右交互にリズムカルに体重移動をしながら、体重移動のタイミングにあわせて2kgのメディソンボールを受けて投げるといったトレーニングも繰り返した。

1回目の撮影後、約10分間の課題確認、続いて15分間のトレーニング後、2度目の撮影を実施した。

撮影後、クライアントとともに2画面比較で成果を確認した。

2画面比較では、インパクトポイント（練習クラブが画面上、左脚の前・飛球線方向に到達したところ）を同期させて比較した。

成果として確認できたことは、

トップでの切り替えしで動きが止まらずにダウンスイングのスタートが鋭くなった。

左脚かかとの踏み込みイメージが改善されて結果、インパクト時の頭の位置が変化したインパクト時に右股関節、右膝関節の伸展がみられ、骨盤が飛球線方向に鋭くターンするようになった。

1回目の撮影時には鳴らなかった練習器具のマグネット音が鳴るようになった。

1週間後、ヘッドスピード測定をする予定であったがスケジュールの都合で中止となってしまったため、確認できた成果を上記の4点とした。

今回の取り組みで、クライアント自身の手ごたえとして、長年ドライバーのスイングに持っていた「体感」「イメージ」がくつがえされるような新鮮なよいフィーリングが得られたということで、これからの自分自身に期待ができると喜んでおられた。

今回の「映像」によるスイング動作の確認によって、クライアント自身とコーチに想像以上に多くの情報・課題が得られることをあらためて知った。

この大量に得られた情報を、整理し、課題ポイントを明確する「枠」を持ち、それをクライアントと共有すること、具体的な練習・トレーニング方法を組み、成功に向けて一緒に取り組むことにより、短期間で予想以上の効果が得られることが確認できた。

また明確に得られた情報から、具体的な練習方法、トレーニング方法のアイデアを生み出すことができることを実感した。

適切で具体的な練習、トレーニング方法をみつけて取り組むことは、トレーニング中にクライアントが発する言葉にも変化をもたらし、「これがもっと できれば良くなるんですね」「さっきより ができるようになった」「これを できるようになりたい！」という言葉が大半を占めるようになり、いわゆる「ノリのいいトレーニング」となった。

今回の改善結果を踏まえて、さらなる次の適切かつ具体的な課題を共有し、取り組み、クライアントと共にステップアップできる喜びをかみしめていきたいと思う。