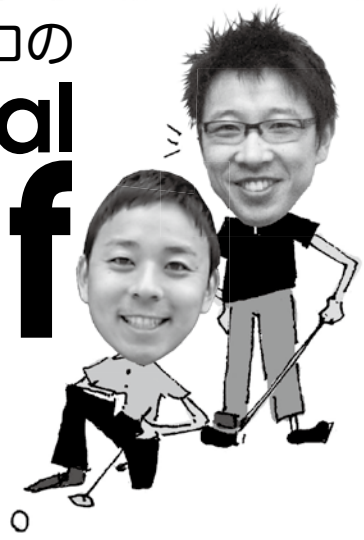
Dr.高田、宮崎プロの Functional Golf



練習の効果を上げるために

高田（以後、T）：前回、ゴルフの練習法でとても一般的なドリルは練習効果が低いというお話をしました。今回はその内容についてもう少し詳しく掘り下げていきたいと思います。なぜゴルフにおいてドリル練習の効果が少ないのでしょうか？

宮崎（以後、M）：僕はこの原因として「学習」というキーワードがあると考えています。つまりゴルフにおける身体の動きをドリル練習では「学習」できないのです。さて学習とはなんなのか？　それは基礎を元にした応用力を身につけることだと考えます。これはゴルフだけではなく勉強を含め多くのことに当てはまることです。

例えば算数のドリルの勉強を例にしてみましょう。図1を見てください。小学校の頃によくやった算数の練習です。しかし図2を見てください。3×6＝の問題を永遠と繰り返す反復練習です。例えばこの図2のドリルを使って女の子が掛け算を身につけようとしたとしましょう。掛け算を習いたての彼女は1つ目の問題で3を6回足して3×6＝18という答えになんとか辿りつきます。しかし次の問題からは、前の答えを覚えているので、そのまま18と答えを書き続けるでしょう。これでは九九の練習にはなりません。彼女は「掛け算を学習した」とはいえないのです。このドリルだけをしていると、とっさに9×7＝？や、さらには3×6＋3×3＝？といった他の問題を出したら、答えることができないと思います。もちろん基礎は大切です。しかし一度基礎を覚えたら即座にさまざまな問題を解かせ、応用力を身につけていくことが学習につながるのです。

図1

かけ算　問題集

1.　3 x 6 =	6.　2 x 8 =
2.　4 x 7 =	7.　6 x 7 =
3.　1 x 3 =	8.　9 x 4 =
4.　6 x 8 =	9.　5 x 3 =
5.　9 x 3 =	10.　6 x 4 =

図2

かけ算　問題集

1.　3 x 6 =	6.　3 x 6 =
2.　3 x 6 =	7.　3 x 6 =
3.　3 x 6 =	8.　3 x 6 =
4.　3 x 6 =	9.　3 x 6 =
5.　3 x 6 =	10.　3 x 6 =

練習場で永遠とドリル練習を繰り返すことは同じ算数の問題を繰り返すことと一緒です。ゴルフコースでプレーすることは練習場で繰り返しドリル練習をすることとは違います。違った景色、傾斜、風などさまざまな状況に対して対応していける応用力が求められるのです。それはまさしくゴルフを学習できているかどうかということなのです。

残念ながらゴルフ教本はこのドリル練習で溢れかえっています。またゴルフインストラクターの中にはドリル練習の信者で「皆、ドリルの効果が出るまでドリルの練習を続けなさい」という人もいます。しかし、こうした練習方法には僕は反対です。そもそもそのドリルにおける学習の効果は低い。ならばより学習を施すレッスンや練習法を提案する方が効率が良いように思います。

T：私の知り合いにも「私は初心者だから7番アイアンのハーフショットだけを練習しなさい」と言われたと、永遠と一つのドリル練習を繰り返している方を知っています。それが1回、2回の練習ならいいですが数カ月経っても同じことをずっと行っているのは問題ですよね。飽きてしまってゴルフが嫌いになりそうです。

M：運動学習を表現する際、学習とは生卵をゆで卵に調理する過程と同じであるという例えがあります。生卵をゆで卵にするともうその卵は生卵には戻りません。言ってみたら、どのようなことでも正しく学習することができたらもう忘れないということです。そして応用させていかないと実際コースでプレーする力になりません。

ドリルの練習をしていつまでもフォームが変わらない人、いつまでたってもコースで上手く打てない人、またはいつまでたっても俗に言う「練習場プロ」がいたら、それは身につけたい動きを学習できていないということとなります。基礎を学ぶためのドリル練習は必要です。しかし、学習に結びつかないドリル練習の繰り返しは無意味です。今回の記事を読んでドリル練習はもういいかな、と思った人は信用できる先生に適切な指導をお願いして、もっと効率良く上達しましょう！

Biography　高田洋平

DPT, CFMT, OCS, SCS, CAOPT,ゴルフを中心としたスポーツリハビリを学びたいと渡米。コロンビア大学でDoctor of Physical Therapy（理学療法学•博士号）を取得。現在Func-Phsyotherapyのオーナー。 ゴルフリハビリの資格：TPI(Titleist Performance Institute) Medical Profession-Level Ⅲ。
USGA Handicap: +0.3
連絡先／ yt@funcphysio.com
TEL (347)-497-0500

Biography　宮崎 太輝

Biography: アメリカ式ゴルフスイングとトレーニングを学ぶために渡米。NY市立大学大学院でEercise Science & Rehabilitationを専攻し、より効率よく新しい身体の動きの習得を促すために運動学習の分野を研究。東京でプロやインストラクター・ゴルフトレーナーに向けてゴルフスイングや運動学習的指導法の講習会を行った経験を持つ。