

Dr.高田、宮崎プロの Functional Golf



飛距離測定機を上手に使おう！

ファンクフィジオの高田です。今回は最近のゴルフ機器についてお話ししたいと思います。皆さんは飛距離測定機を使っていますか？

2014年からUSGA(全米ゴルフ協会)もアマチュア大会での測定機の使用を認めていますし、私も初心者や上級者にかかわらず、測定機は必需品の1つだと思っています。グリーン上のピンの位置が手前か後ろかでは、使うクラブの番手が2、3番手変わることもよくありますし、またハザードまでの距離を正確に知ることによってコース戦略をしっかり立ててプレーできるようになります。そうした情報を知らず憶測でプレーしているのは、上達への妨げにな

りますね。

測定機は大きく分けてGPS式とレーザー式の2つのタイプがあります。どちらを選べばよいかそれぞれの長所と短所を簡単にまとめてみました。

まずGPS式の長所ですが、腕時計型もあり持ち運びが簡単です。またハザード、グリーンエッジまでの距離などが一目瞭然ですので、使いやすくコースマネジメントにも役立ちます。中にはコース全体のレイアウトが液晶モニターに表示されるタイプもあり、私も初めてプレーするコースなどではよく使用します。短所は距離の正確性に欠けることです。±5ヤードぐらいの距離の誤差がありますので、プロや上級者など非常に細かいヤーデー

ジを要求するプレイヤーには向いていません。また、グリーンの手前、中央、奥の距離は表示されますが、ピン位置までの距離は表示できないので注意が必要です。

レーザー式の長所はその極めて正確な測定値です。本当に正確でピンまでの誤差はほとんどありません。また1回の電池交換で1年は使用できるので、バッグの中に常備しておいて必要なときに使うということもできます。短所は、見えている目標物までしか測れませんので池などのハザードまでの距離は計りづらいことです。また、毎回目標物までレーザー照射作業をしなくてはならなかったり、ピンなどの小さなターゲットに照射が上手くいかなかったりと、GPSに比べると使



飛距離測定機の中には高低差や勾配角度が分かるものがありますが、競技で使用はできないので要注意

用に面倒な側面もあります。さらに、雨天や霧が出ているときなど、天候が悪いと全く使えなくなるので注意が必要です。

こうした測定器を使うことで正確な距離情報を取得し、その上でプレーすることはスコアメイキングのカギとなります。

自分が何ヤード飛ばしているのか分からない、目標物までの距離も曖昧、ではスコアは向上しません。こうしたデバイスをうまく活用し、上達していきましょう。

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 (理学療法士・博士号)を取得。現在Func-Physioのオーナー。ゴルフリハビリの資格:TPI(Titileist 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



NY市立大学大学院で Exercise Science & Rehabilitationを専攻し、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を研究。東京でプロやインストラクター、トレーナーに向けてゴルフスイングや指導法の講習を行った経験を持つ。現在はMosholu Golf

CourseとWestchester Driving Rangeにてレッスン活動を行う。
連絡先 / taikim@motorlearninggolf.nyc
TEL (516)467-6699