

【短 報】

ゴルフ競技における試合に向けた心理的準備に関する試み

—ABCプランによるコースマネジメントから—

坂部 崇政¹⁾, 高井 秀明²⁾, 木原 祐二³⁾

¹⁾ 日本体育大学大学院体育科学研究科博士後期課程

²⁾ 日本体育大学体育学部

³⁾ 日本体育大学スポーツマネジメント学部

A trial of psychological preparation for a game in golf competition: From course management by ABC plan

SAKABE Takamasa, TAKAI Hideaki and KIHARA Yuji

Abstract: The purpose of this study was to carry out a course management using the ABC plan as part of the psychological preparation for the game to college female golf players, and to capture the characteristics of the planning during the tee shot. The participants were 12 members belonging to the female golf club of A University. For the work, we used sheets that duplicated the course map of the golf course where the game was actually held. The players were asked to make an ABC plan for the tee shot (first shot) at each hole and showed them on the course map. As a result, most of the players answered that the A plan was “fairway”, the B plan was “rough”, and the C plan was “OB”, indicating that they had common course management. Among them, the regulars showed more specific answers in the A and C plans than the non-regulars, and in the B plan, some answered “bunker”. These results indicate that regulars had less play to avoid than non-regulars, and that course management was a way to increase the tolerance for missed shots. From the above, it was suggested that the course management by the ABC plan was effective as a psychological preparation for the game, and that especially for regular players, the precise course management contributed to the performance.

要旨: 本研究の目的は、大学女子ゴルフ選手を対象に試合に向けた心理的準備の一環としてABCプランを応用したコースマネジメントを実施し、ティーショット時におけるプランニングの特徴をとらえることであった。対象選手はA大学ゴルフ部女子に所属する12名であった。ワークでは、実際に試合が開催されるゴルフ場のコースマップが複製されたシートを用いた。選手には、各ホールでのティーショット(1打目)についてABCプランを立てさせ、コースマップ上に図示させた。その結果、ほとんどの選手がAプランは「フェアウェイ」、Bプランは「ラフ」、Cプランは「OB」と回答し、共通したコースマネジメントをしていたことが示された。その中でも、レギュラーはAプランおよびCプランにおいて非レギュラーよりも具体的な回答が多くみられ、Bプランにおいては「バンカー」と回答したもののみであった。これらの結果は、レギュラーは非レギュラーよりも回避するプレーが少なく、ミスショットへの許容範囲を広げるコースマネジメントであったことを示している。以上のことから、ABCプランによるコースマネジメントは試合に向けた心理的準備として有効なものであり、特にレギュラー選手においては、緻密なコースマネジメントがパフォーマンス発揮へ寄与していることが示唆された。

(Received: April 1, 2020 Accepted: July 9, 2020)

Key words: mental training, mental rehearsal, psychological preparation

キーワード: メンタルトレーニング, メンタルリハーサル, 心理的準備

はじめに

競技スポーツの多くはさまざまなプレッシャー下でパフォーマンスが求められるため、心理面の重要性については周知の事実である。とりわけゴルフ競技は「メンタルスポーツ」と表現されることがある。ゴルフは、ゴルファー自身が心理面の重要性を強く意識しているスポーツであり（平木ほか，2015），標的競技に属し，かつ用具を選択使用することから成績の再現性が困難であるといわれている。その所以は，ゴルフが用具を使いこなす技術と，さまざまなパフォーマンスに対する精神的要素の両面が相互に，かつ複雑に絡み合って成り立っているからにほかならない（霜・片山，2000）。ゴルフにおけるあがりの研究によると，プロゴルファーにおいてもプレッシャー下ではパッティング動作の収縮や遅延が示されており，あがり が行動面に影響を与えることが明らかにされている（Tanaka and Sekiya, 2010）。さらに，ゴルフには季節や天候などの自然条件，芝生の状態やコースの設計条件といったコンディション，ゴルフボールやクラブの素材といったさまざまな外的要因が存在する（伊藤・嶋谷，1993）ことから，必ずしもベストコンディションでプレーできるとは限らない。安田・高根（2017）によると，多くの選手が経験するストレスは競技中のミスや失敗であると述べられており，ミスや失敗を不安が喚起するものととらえれば，一度の失敗にもかかわらず何をやってもダメと結論づける，成功や失敗といった極端な考え方をし，否定的な面だけに目を奪われて肯定的な面を見落とす，といった思考を助長させ，結果的には競技パフォーマンス停滞に陥ると推察されている。したがって，ゴルフにおいて高いパフォーマンスを発揮するためには，あがりに対する対処法やあらかじめ失敗を受け入れるための心理的準備が必要であると予想される。

そこで，関矢（2016）はあがりの予防法・対処法の一つとして，あらかじめ接戦や苦戦をイメージして心の準備をすることの重要性を示している。これは，メンタルトレーニングにおける「メンタルリハーサル」と呼ばれるものである。メンタルリハーサルとは，競技や試合について，あらかじめ場面を想定して，頭の中で実施しておくことであり，スポーツでは同じことを何度もリハーサルするのではなく，さまざまな場合（負けている，勝っている，アクシデントなど）を想定することが有効であるといわれている（鶴原，2016）。このように，不利な状況になる可能性があることを前もって覚悟しておけば，その状況になったときにあがり が促進されることはなく（関矢，2016），本来の実力を発揮できる可能性が高まる。

また，試合中のさまざまな状況を想定するうえで，ABCプランが有効であると考えられる。ABCプランとは，A：「ベストなプレー」，B：「ベターなプレー」，C：「ワーストなプレー」のことであり，「ベストを目指す が，悪くてもベターで止めておく，この繰り返しで次に来たチャンスをものにする」という考え方である（笠原，2014）。ABCプランのうち，Cプランは最も回避したい結果であるため，通常はAプランかBプランを目指すことになる。しかしながら選手によっては，AプランとCプランしか立てていないため，中間であるBプランをあらかじめ用意しておくことによって，事前にCプランを回避するよう準備しておくことができる と考えられる。

したがって，クローズドスキルの種目では，試合の作戦や戦術などの計画が立てやすいといわれている（村上ほか，2010）ことから，ゴルフにおいてはコースマネジメントの際にABCプランを応用させることで，ミスショットに対する受け入れや不安の軽減が期待できる。コースマネジメントとは，コースの特徴などの情報からどのようにプレーするか戦略を立てることであり，コースマネジメントのイメージがショット選択の出発点になる（角田，2007）。以上のことから，本研究では大学女子ゴルフ選手を対象に，試合に向けた心理的準備の一環としてABCプランを応用したコースマネジメントを実施し，ティーショット時におけるプランニングの特徴をとらえることを目的とした。

方 法

1) 対象選手

対象選手（以下，選手とする）は，A 大学学友会ゴルフ部女子に所属する 12 名（平均年齢 20.00±1.05 歳）であり，本研究で対象とした試合ではレギュラー 5 名，非レギュラー 7 名であった。

2) 調査時期および調査方法

調査時期は 201X 年 8 月上旬であり，調査はゴルフ部女子に対する心理セミナーの一環として A 大学内の教室にて集合調査法により実施した。なお，心理セミナーは同部監督からの依頼のもとに実施しており（頻度：月 1 回，90 分程度），本稿では第 10 回目のセミナーで実施した「ABCプランを用いたコースマネジメント」における調査内容を報告する^{注1)}。

3) 調査内容および手続き

本調査では，セミナーの 6 日後に控える試合（個人戦）に向けた心理的準備を目的に，ABCプランを応用したコースマネジメントが実施された。具体的には以下の通りである。

ワークでは、試合が開催されるゴルフ場のコースマップを複製したワークシートを用いた。まず、選手一人ひとりに各ホールの目標を立てさせ、そのホールの特徴（形状や距離）などから考えられる問題点および対応策を考えさせた。次に、各ホールでのティーショット（1打目）について、ABCプラン（A：ベストなプレー、B：ベターなプレー、C：ワーストなプレー）を立てさせた（複数回答可）。最後に、立案したABCプランの具体的なエリアをコースマップ上に図示させた。セミナー時間の都合上、選手には「8ホール分のコースマネジメントをすること」を教示し、個人の能力や特徴の違いからコースマネジメントするホールについては選手の自由選択とした。なお、本稿では全8ホールのうち、回答者の多かった1～3番ホールの結果について報告する。

4) 倫理的配慮

本調査は、日本体育大学倫理審査委員会の承認（承認番号：第019-H113号）を得て行った。また、調査の目的、調査協力者の自由意志による回答、個人情報の守秘義務など、研究上の倫理性について口頭で説明

を行い、調査は事前にA大学学友会ゴルフ部女子の監督および選手に同意を得たうえで実施した。

結果および考察

本研究では、試合に向けた心理的準備の一環としてABCプランを応用したコースマネジメントを行った。なお、本研究では、レギュラーが非レギュラーよりも競技レベルが高いものと定義し、またABCプランを実施しない統制群や対照群を設定していない。ワークによって得られた各ホールにおけるABCプランの内容と回答数は表1、各ホールの特徴および解説は表2に示す。なお、各ホールにおける回答者の人数は1番ホールがレギュラー4名、非レギュラー6名、2番ホールがレギュラー4名、非レギュラー5名、3番ホールがレギュラー4名、非レギュラー5名であった。

まずは、各ホールにおけるAプランの内容を表1上段に示す。1、2番ホールでは、全員が「フェアウェイ」、3番ホールでは全員が「グリーン」と回答した。全ホールにおいて回答結果が共通していたことから、Aプランには違いはなく選手全員が共通認識していることが確認された。しかし、その中でも非レギュラー

表1 ABCプランにおける各プランの内容と回答数

プラン	ホール	1打目で狙う位置	具体的なエリア	回答数		
				レギュラー	非レギュラー	
Aプラン	1番ホール	フェアウェイ	全体	1	4	
			右	—	—	
			左	2	1	
	2番ホール	フェアウェイ	センター	1	1	
			全体	2	5	
			右	2	—	
3番ホール	グリーン	全体	2	3		
		左の手前	1	—		
		センター	—	1		
Bプラン	1番ホール	ラフ	全体	3	4	
			右	1	—	
			フェアウェイ	—	1	
	2番ホール	ラフ	木が邪魔にならない位置	—	1	
			右	—	3	
			左	1	—	
	3番ホール	バンカー	2ndが180y以上打てるラフの位置	1	—	
			2ndが打てる位置	1	2	
			全体	1	—	
	Cプラン	1番ホール	OB, 林	全体	—	2
				バンカー	1	1
				ラフ	1	—
2番ホール		OB, 林	カラー	1	—	
			グリーン手前	1	1	
			グリーンとグリーンの間	—	1	
3番ホール	OB, 林	花道	2	—		
		全体	1	5		
		左	3	3		
	3番ホール	バンカー	全体	1	5	
			左	2	1	
			全体	1	3	
3番ホール	その他	全体	1	—		
		OB, 林	2	—		
		左	—	4		
3番ホール	その他	バンカー	3	2		
		グリーン以外	1	—		
3番ホール	その他	木に当たる	—	1		

表2 各ホールの特徴および解説

コースの形状	コースの特徴と解説
1番ホール (356Y・PAR4)	 <p>距離のあるスターティングホールであるが、フェアウェイの幅もあり、伸び伸び打てる。ティーショットはセンターよりやや右目がねらい目。左の林に入るとOBは浅いので注意したい。250Y付近からやや傾斜になって左に流れやすい。</p>
2番ホール (479Y・PAR5)	 <p>ストレートなホール。ティーショットの狙い目は一本杉の右フェアウェイセンター。杉より左にいくと2ndが打ちづらい。ロングヒッターには2オンも可能なホール。狭いホールではないが、A・Bグリーンともに左右の林が効いている。</p>
3番ホール (182Y・PAR3)	 <p>距離があり、ティーショットのクラブ選択と正確さが要求される。AグリーンとBグリーンの間にある数本の松が意外と効いているので注意したい。Aグリーンの左側はOB。Bグリーンは右から速いので右からは寄せづらい。見た目よりスコアが作りにくいホール。</p>

※飯能ゴルフクラブホームページ (<https://hannogc.co.jp/course.html>) を参考に作成

の多く（1番ホール：6名中4名，2番ホール：5名中5名）が「フェアウェイ全体」をAプランに設定したのに対し，レギュラーの多く（1番ホール：4名中3名，2番ホール：4名中2名）は「フェアウェイ左サイド」や「フェアウェイセンター」など，より具体的なエリアまで回答していた。ABCプランにおけるAプランとは「ベストなプレー」のことであり，そのコースにおける理想のショットを指す。つまり，数ある戦術の中から最善のプランを選択するためには，そのコースの特徴を正確に把握したうえで，より具体的なエリアまでコースマネジメントすることが望ましいと考えられる。内山（2007）によれば，ゲームでの勝利という競技スポーツにおける目標を達成するために，戦術の果たす役割は極めて重要であり，本研究において具体的なエリアの回答が多くみられたレギュラーは，緻密なコースマネジメントが高水準のパフォーマンス発揮に寄与していることが示唆される。また，コースによって最善の戦略を選択するという点においては，フリークライミングのオブザベーションとも類似している。オブザベーションとは，実際に壁を登る前にルート全体や登るための手がかり足がかりであるホールドを観察することであり，ルートを登る動作（クライミングムーブ）とイメージを結びつける過程である（杉・石原，2019）。適切なオブザベーションはクライミングムーブの流暢性に寄与するとされており（Sanchez et al., 2012），ゴルフにおいてもコースのレイアウトや風向きなどの正確な読み取りがショットの

イングの流暢性に影響を与えることが推察される。

続いて，各ホールにおけるBプランの内容を表1中段に示す。1，2番ホールでは，ほとんどの選手が「ラブ」と回答し，Aプランと同様に基本的には共通した結果が得られた。特徴的な点として，2番ホールにおいてレギュラー1名が「バンカー」と回答したことが挙げられる。ゴルフ競技においてバンカーからのショットは高度な技術が求められるため，選手にとっては避けたいショットの一つであると考えられる。しかし，2番ホールのコース解説において，ティーショットで杉よりも左に打つと2打目が打ちにくいことが示されていることから，この選手は左を避けるために右側にある「バンカー」をBプランに設定したものと推察される。ABCプランにおけるBプランとは「ベターなプレー」のことであり，「ここまではクリアしておく」や「ここに落としておく」といったようなプランをあらかじめ用意しておくことによって，ミスへの許容範囲を広げることをねらいとしている。つまり，Bプランに関しては選択肢が多く，かつ広いエリアであることが望ましいと考えられる。この考えに基づくと，前述の例では「左に飛ばすくらいなら右のバンカーに入っても大丈夫」といったような心構えでショットを打つことができるだろう。ほかにも，「2ndが打てる位置」などエリアを限定しない回答をした選手（レギュラー1名，非レギュラー2名）もいた。このように，Cプランを回避するために，それ以外を許容範囲とするプランニングができれば，「2ndが打てればどこに落

ちてもOK」ととらえることができる。ティーショットは、「打ちたい球筋」よりも「打てる球筋」を選択することが重要であり、「打ちたい球筋」を選ぶと大きなミスショットをする危険性が高くなることが指摘されている(角田, 2007)。また角田(2014)は、ティーショットを野球の「1番バッター」に例え、ホームランより「塁に出る」ことがドライバーの役割であると述べており、Bプランの設定が気持ちの余裕につながることを示している。

最後に、各ホールにおけるCプランの内容を表1下段に示す。ほとんどの選手が「OB, 林」と回答し、Cプランにおいても共通した結果が得られた。特徴的な点として、「OB, 林全体」と回答したレギュラーは各ホールで1名であったが、非レギュラーでは3番コースを除いてほとんどの選手(1番ホール:6名中5名, 2番ホール:5名中5名)が回答した。ABCプランにおけるCプランとは「ワーストなプレー」のことであり、避けたいプレーを指す。つまり、Cプランが多いと必然的にショットの許容範囲が狭くなり、プレッシャーにつながるものが予想されるため、Bプランとは対照的に選択肢が少なく、かつ狭いエリアであることが望ましいと考えられる。したがって、具体的なエリアの回答が多くみられたレギュラーは非レギュラーよりも回避しなければならないプレーが少なく、結果的にリラックスした状態でのプレーにつながるものが示唆される。

これまでの結果をまとめると、各ホールにおいて基本的には共通したコースマネジメント(Aプラン:「フェアウェイ」, Bプラン:「ラフ」, C:プラン「OB, 林」)が確認された。その中でもAプランにおいては、レギュラーは非レギュラーよりも詳細なエリアまで回答しており、コースの特徴を見越した最善の方略を正確に把握している可能性が示された。また、Bプランにおいては、回避したいエリア以外であれば、「たとえバンカーでもよしとする」といったようにショットの許容範囲を広げるプランニングが見受けられた。そしてCプランにおいても、レギュラーは回避しなければならないプレーを最小限にすることで、心の余裕につながるプランニングが見受けられた。

以上のことから、A大学ゴルフ部女子においてABCプランによるコースマネジメントは試合に向けた心理的準備として有効である可能性を示し、特に競技レベルの高いレギュラー選手においては緻密なコースマネジメントがパフォーマンス発揮へ寄与していることが示唆された。しかしながら、本研究をさらに発展させるためにはいくつか再検討する必要がある。まず、本研究は心理セミナーの一環として実施したワークであるため回答者数が少なく、統計分析は行っていない。

そのため、得られた結果についての信頼性・妥当性について言及するには限界があるため今後の課題とした。また、2打目以降や全18ホールを通したコースマネジメントを実施することも必要である。本研究ではセミナー時間の都合上、半分の8ホールとし、かつホールは選手の自由選択にしたことにより、選手によってコースマネジメントしたホールに偏りが生じた。コースマネジメントでは18ホールを通してどのようにスコアメイクしていくのかを考えることが大切である。また、2打目以降のプランも考えさせることで、より具体的な戦略を導くことができると予想される。レギュラーの中には自ら2打目以降のプランニングや使用するクラブまで回答しているものもあり、他の選手もこのようなコースマネジメントができることが望ましい。最後に、試合場面との照合が課題として挙げられる。事前のコースマネジメントが実際のどのくらい役立ったか、またどのくらい実現できたかといったように振り返ることで、より実践的なコースマネジメントにつながることを期待できるだろう。

注

注1) 選手全員のABCプランに関する知識レベルを一定にするため、心理セミナーでは共通した知識を提供した。

文 献

- 平木貴子, 橋本公雄, 村上貴聡, 楠本恭久(2015) ゴルフ・パフォーマンスとライフスタイルの関係—競技用ライフマネジメント尺度の開発, および信頼性と妥当性の検討—. 日本体育大学紀要, 35(1): 21-27.
- 伊藤 衛, 嶋谷誠司(1993) ゴルフの技術に及ぼす体力に関する基礎的研究. 神奈川大学紀要, 4: 245-259.
- 角田陽一(2007) コースで打つショットのプレッシャー対策. これでスコアが10打縮まるゴルフメンタル強化書, 実業之日本社: 東京, pp. 136-197.
- 角田陽一(2014) パープレーに向けてスイングは心から始まる. 72へのゴルフ・メンタル術, 株式会社ベースボールマガジン社: 東京, pp. 12-67.
- 笠原 彰(2014) さまざまなメンタルテクニク. 誰でもできる最新スポーツメンタルトレーニング, 株式会社学研マーケティング: 東京, pp. 112-148.
- 村上貴聡, 平木貴子, 今井恭子, 立谷泰久, 平田大輔, 須田和也, 石井源信: 心理技法活用尺度の作成—大学生競技者を対象として—. スポーツパフォーマンス研究, 2, 106-120, 2010.
- Sanchez, X., Lambert, P., Jones, G., and Llewellyn, D. J. (2012) Efficacy of pre-ascent climbing route visual inspection in indoor sport climbing. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 22(1): 67-72.
- 関矢寛史(2016) 実力発揮のための心理的スキルのトレーニング. 日本スポーツ心理学会(編), スポーツメンタルトレーニング教本三訂版. 大修館書店: 東京,

- pp. 124-156.
- 霜 礼次郎, 片山孝重 (2000) ゴルフゲームにおけるメンタルプログラムについて. 千葉大学教育学部研究紀要, 48: 77-82.
- 杉 卓洋, 石原正規: ボルダリングにおける視覚的ルート提示法と動作方略の影響—クライミング前に行うルートのオブザベーションと記憶の関係について—. スポーツ心理学研究, 46(2), 97-113, 2019.
- Tanaka, Y. and Sekiya, H (2010) The influence of audience and monetary reward on the putting kinematics of expert and novice golfers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 81: 416-424.
- 鶴原清志 (2016) 用語解説. 日本スポーツ心理学会 (編), スポーツメンタルトレーニング教本三訂版. 大修館書店: 東京, p. 254.
- 内山治樹: スポーツにおける戦術研究のための方法叙説. *体育学研究*, 52, 133-147, 2007.
- 安田 貢, 高根信吾 (2017) 大学生スポーツ選手の失敗に対する学習可能性が抑うつ症状におよぼす影響. *Journal of Health Psychology Research*, 30: 45-53.
-
- <連絡先>
著者名: 坂部崇政
住 所: 東京都世田谷区深沢 7-1-1
所 属: 日本体育大学期限付一般研究員
E-mail アドレス: t-sakabe@nittai.ac.jp