

## 特集 1

# JGAナショナルチームの躍進を支えた世界基準の強化プログラム



2017年、JGAナショナルチームが快進撃を続けた。

ネイバーズトロフィーチーム選手権では

13年ぶりの男女アベック優勝を果たし、

ノムラカップアジア太平洋アマチュアゴルフチーム選手権での

2位入賞など国際大会で例年以上の好成績を収めた。

ナショナルチームの一員である金谷拓実(東北福祉大学1年)が

日本オープンで2位に入ったことも記憶に新しい。

好成績の要因はオーストラリア人ヘッドコーチ、

ガレス・ジョーンズ氏が持ち込んだ

世界水準の強化プログラムにある。

その全貌を紹介する。



ガレス・ジョーンズ氏がJGAナショナルチームのヘッドコーチに就任したのは2015年秋のこと。海外からヘッドコーチを招へいたのは初めてだった。

かつてナショナルチームの強化を担当していたのはトップアマとして活躍していたプレーヤーなどのボランティア委員。スポーツ科学を基盤にした体系的なサポート体制が成熟していなかった。たとえば、フィジカル面のデータを計測してトレーニングを行っても、それが実際の競技パフォーマンスにどう影響しているのかが明確にできていないなどの課題があった。

これに対して海外の強豪国はヘッドコーチを中心にスイング解析やフィジカルなど各分野の専門家らが連携して強化にあたるシステムが一般的である。海外の強化プログラムを研究した結果、JGAがオーストラリアゴルフ協会(GA)に注目した。GAでは2008年、自国開催の世界アマで惨敗した後、強化体制を再構築し、復活につなげた実績があったからだ。ジョーンズ氏はGAの強化組織改革にコーチとして最初から加わっており、

経験が豊富。世界各国とのパイプもあることからヘッドコーチに最適と判断して招へいに至った。

現在、ナショナルチームが取り組んでいる強化プログラムはGAのそれをベースにしたもの。従来の強化法は主観的なものに頼りがちだったが、現在は徹底的にデータを採取して選手個々の「心技体」のパフォーマンスを客観的かつ正確に評価してその選手に最適なプログラムを提供している。その内容を具体的に紹介していく。

### GARETH JONES (ガレス・ジョーンズ)

- オーストラリアナショナルコーチ
- サウスオーストラリアチーム ヘッドコーチ
- Glenelg Golf Club ヘッドコーチ
- Australian PGA Status - Certified
- PGA Coaching Status - Advanced
- 日本オリンピック委員会認定ナショナルコーチ



1971年英国生まれ。95年にプロとなり、97、98年にはツアープレーヤーとして活動した。その後、オーストラリア国立スポーツ研究所などを経てGAナショナルコーチに就任。実績が評価されてJGAナショナルチームヘッドコーチ招へいに至った

## フィジカルチェック

新年度のナショナルチームがスタートする12月にJISS(国立スポーツ科学センター)で体力、メディカル、メンタル、栄養面、スウィング動作解析など数多くの測定を実施する。これらのデータを詳細に評価して選手個々のトレーニング内容を決めていく。



選手たちはさまざまなフィジカルチェックを受ける

まず負荷をかけるなどの本格的なトレーニングに入る前に、正しい姿勢をとれているかどうかをチェックする。正しい姿勢がとれない選手には姿勢のトレーニングを徹底的に課す。正しい姿勢をとれないまま負荷をかけたトレーニングをすれば故障につながる危険性があるからだ。



フィジカル担当のグレッグ・ローゼンパウアー氏が姿勢のチェックを受ける選手たち(上)

骨格模型を使って説明するローゼンパウアー氏(下)

ここまでがフィジカルスクリーニングと呼ばれる準備段階。それをクリアすればストレングストレーニングと呼ばれる本格的なトレーニングに入る。

ストレングストレーニングでは担当トレーナーが次に紹介するスウィング解析のコーチやヘッドコーチと連携して、目指すスイングを実現するために必要なトレーニングを処方していく。

## スウィングチェック

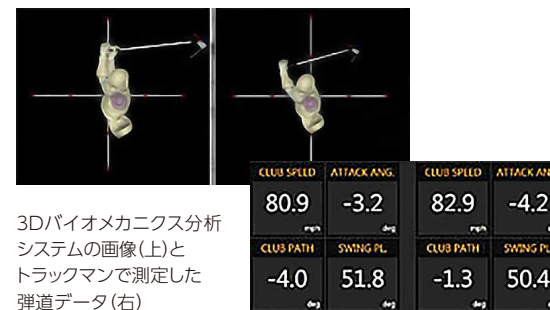
3Dバイオメカニクス分析システム、弾道計測器のトラックマン、パッティング動作解析システムを駆使して選手のスウィングやパッティングの動作を解析。専門コーチとヘッドコーチがデータを基にスウィングの課題点を解析し、改善方法にフィードバックしていく。



3Dバイオメカニクス測定中の選手を見守るジョーンズ氏

3Dバイオメカニクス分析システムを担当するのが世界的な動作解析のスペシャリストであるライアン・ラムズデン氏。彼もGAのスタッフの1人であり、システム自体、同氏が開発したものだ。

ジョーンズ氏とラムズデン氏が解析を基にアドバイスする時、重要視している3つの要素がある。1つ目は「再現性の高いスウィング」であること、2つ目は「故障をしにくいスウィング」であること、3つ目は「より大きな力をボールに伝える」ということである。この3つの大原則に基づき、さらには選手のバックグラウンドや将来の目標なども精査してどのような過程で理想のスウィングをつくっていくのかを考え、実行していく。選手によっては数年のスパンで長期的にスウィングを改造していく方法をとる。



3Dバイオメカニクス分析システムの画像(上)とトラックマンで測定した弾道データ(右)

ジョーンズ氏らはこれまで蓄積してきた膨大なデータがあるため、海外のトップクラスとのスウィング比較もできる。選手もトップクラスとの違いを理解しやすいため、アドバイスを受け入れやすいという利点もある。



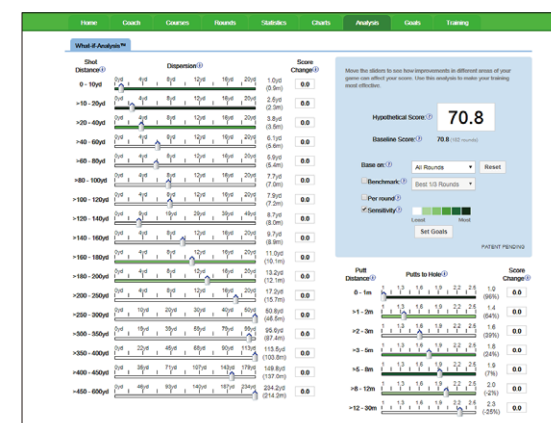
3Dバイオメカニクス分析システム開発者のラムズデン氏(前列中央)、ジョーンズ氏(前列左)、ローゼンパウアー氏(後列)がデータを分析し、選手個々に最適なプログラムを構築していく

## 競技統計分析

競技パフォーマンスの向上に大いに役立っているのがオーストラリアで開発された『SHOTS TO HOLE』というゴルフ競技専門の統計ソフトだ。

選手は実際のラウンドでの1打1打のデータをこのソフトに入力する。入力するデータは1打ごとのホールまでの距離や使用クラブ、ライ、難易度、ショットの結果など多岐にわたる。

データが蓄積されると、距離別にスコアに対する重要度が色分けされて表示される。色が濃いほど、その距離を磨けばスコアの良化に効果があるということを示している。



『SHOTS TO HOLE』では実際のラウンドにおけるさまざまなデータが表示され、どの部分を磨けばスコアメイクに効果的なのかが視覚的に分かる

あるナショナルチームのメンバー、仮にA選手とするが、彼を例にあげれば、10~20ヤードの距離が最も色が濃くなっていて、A選手は10~20ヤードからのアプローチは平均してホールから2.6ヤードに寄っていた。これを平均2.0ヤードにまで改善すれば1ラウンドあたり0.4ストローク良化すると『SHOTS TO HOLE』ははじき出す。4日間大会ならば1.6ストロークもの差になるわけだ。ほとんどの選手は40ヤード以内が重要だと表示される。いかにショートゲームがスコアに直結するかが客観的なデータで示されるのだ。

ジョーンズ氏は練習におけるショートゲームの比率を65%にすべきと説く。ドライバーなどロングショットの練習が多かった選手たちもデータを目のあたりにしてショートゲームの練習に多くの時間を割くようになった。

## 合宿

合宿はナショナルチーム合同強化合宿、オーストラリアキャンプ、体力強化合宿、国際公式戦・日本代表事前合宿の4種類がある。



アデレードのグレネルグGCで行われたオーストラリアキャンプの様子。ヤーデーブックの記入法などを学ぶ座学も重要な部分を占める



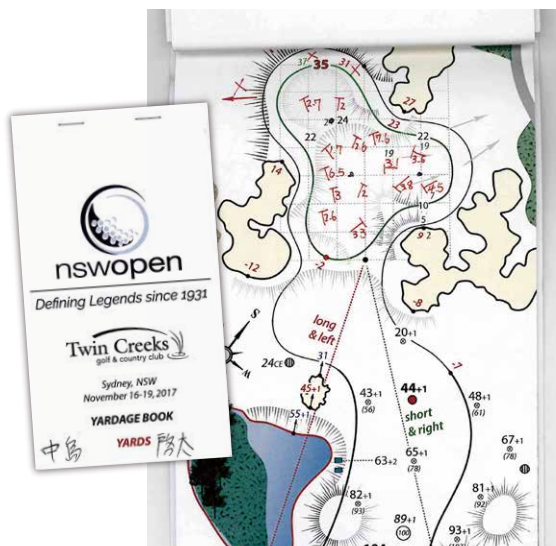
ナショナルチーム合同強化合宿は選手個々の長期的な目標に向けて課題を抽出・克服するためのもので12月と6月に宮崎県のシーガイアリゾートで開催している。新年度のナショナルチームが集まる12月はコンセプトを植え付ける座学が多い。ここでの最重要事項といえるのがヤーデーブックの活用法をマスターすることである。



練習ラウンドでは情報を共有しながらヤーデーブックに記入する

選手のヤーデーブックにはさまざまな記号や数字が書き込まれている。これらの中でひととき大事なものがアルファベットのTのような記号である。

この記号は上りのまっすぐなラインを示すもの。ゼロラインと呼ばれている。記号の脇には斜度も書き込む。練習ラウンドの際、選手たちは水平器も持ち込んで徹底的にグリーンを調査し、何カ所ものゼロラインを書き込んでいく。ショットをゼロラインにつければ必ずとパッティングの成功率が上がり、スコアメイクに直結するわけだ。



ナショナルチームメンバーが競技で実際に使用したヤーデーブック。グリーン上には多くのゼロライン(赤いT字の記号)が記入されている

ショットに関してはインポジションとアウトオブポジションをチェックする。インポジションとはゼロラインにつけやすい位置、アウトオブポジションはその逆である。

可能な限り多くの情報をヤーデーブックに記入し、実際のラウンドでさらにショットごとの状況、結果を書き入れていく。試合であれば最終ラウンドにはより多くの情報が蓄積されることになる。

これらの情報を基に選手はゲームプランを構築し、実行していく。現在のナショナルチームにおいて競技パフォーマンスを高めるための柱となっているのがこのヤーデーブック活用法である。

オーストラリアキャンプでは日本にはない環境の中でより実戦に近い内容をこなしていく。体力強化合宿は選手によって頻度は異なるがJISSで行っている。国際公式戦・日本代表事前合宿はシーガイアリゾートか場合によっては現地で開催。試合に向けて綿密に準備することが目的だ。



水平器でグリーンの傾斜をチェックする選手たち

ジョーンズ体制となった直後の2015年秋、ナショナルチームはノムラカップアジア太平洋アマチュアゴルフチーム選手権で26年ぶり9度目の優勝を果たした。2016年はナショナルチームメンバーの畑岡奈紗が弱冠17歳で日本女子オープンを制する歴史的な快挙を達成。そして3年目の2017年はより結果にこだわり、4月にはネイバーストロフィーチーム選手権で13年ぶりの男女アベック優勝を果たすなど数々の好成績を収めた。

マレーシアで開催された11月のノムラカップアジア太平洋チーム選手権では大会新記録の通算56アンダーパーをマークしたタイには及ばず連覇を逃したが、高温多湿の悪条件の中、26年ぶりのチーム優勝を果たした

### 2018年度 JGAナショナルチーム

氏名	所属学校	年齢	ランキング	氏名	所属学校	年齢	ランキング
いまの だい き 今野 大喜	日本大学3年	20歳	3位	おぐら さ え 小倉 彩愛	岡山操山高校2年	17歳	4位
おおさわ かず や 大澤 和也	日本大学3年	20歳	4位	さどやま りり 佐渡山 理莉	名護高校2年	17歳	2位
かなや たく み 金谷 拓実	東北福祉大学1年	19歳	1位	にしむら ゆ な 西村 優菜	大阪商業大学高校2年	17歳	1位
すなかわ こう すけ 砂川 公佑	大阪学院大学1年	19歳	7位	ふるえ あや か 古江 彩佳	滝川第二高校2年	17歳	5位
なかじま けい た 中島 啓太	代々木高校2年	17歳	5位	やすだ ゆう か 安田 祐香	滝川第二高校2年	16歳	3位
よねざわ れん 米澤 蓮	盛岡中央高校3年	18歳	6位	よしだ ゆう り 吉田 優利	麗澤高校2年	17歳	8位

所属学校と年齢は平成29年11月末現在

ランキングは平成29年11月発表の日本アマチュアゴルフランキング

2015年大会のUAEでの経験を踏まえ、水分不足で競技パフォーマンスを落とさないよう、選手の尿を採取し体内の水分量を測定して、その選手がラウンド中などに摂取すべき水分量を算出して水分補給の方法や量を指導したことも実を結び、最終ラウンドでもスコアを伸ばして通算44アンダーパーで2位。稀にみるバーディー合戦に見事対応した。

ナショナルチームメンバーの個人での活躍も目立った。金谷拓実日本オープン2位のほか11月にはオーストラリアでプロのトーナメント2試合に挑戦。ニューサウスウェールズオープンでは終盤崩れて11位だったが最終ラウンドに一時首位に2打差に迫る奮闘ぶりだった。翌週のオーストラリアンオープンではジョーダン・スピースら世界トップクラスが参戦する中、3日目にベストスコアの65を叩き出すなどして19位タイに入った。

この強化プログラムの目的はナショナルチームで好成績を挙げることにとどまらない。ナショナルチームを卒業した先まで見据え、世界のトッププロと伍して戦える選手を育てていくことが大きな目標である。選手たちもそれを理解し、より高い意識を持って強化プログラムと向き合っている。それが、結果となって表れてきたわけだ。

畑岡はプロに転向した現もナショナルチームの強化プログラムを実行し、2017年は日本女子オープン連覇などの実績を残した。

経験や感覚に頼った指導から、科学的アプローチによる世界最先端の指導へと強化プログラムは進化を続けている。ジョーンズ体制4年目の2018年、ナショナルチームのさらなる躍進が期待できる。