

# ゴルフスイングは 難しいもの？

## 従来の練習方法の問題点と勘違い

少々行儀の悪いたとえで恐縮ですが、紙くずを丸めて部屋の隅にあるゴミ箱に投げ入れるシーンを思い浮かべてください。

距離感バツチリでゴミ箱にナイスインされる人もいれば、少々見当違いのところに投げてしまう人もいるでしょう。上手下手の差はあれども、「紙くずをゴミ箱に投げ入れる」という運動は、誰でもできます。

この時、「投げるほうの手を耳の横に引いてこよう」とか、「手首の角度は〇〇度、肘の角度は△△度にしなればいけない」、「投げる時は肘から始動して手首のスナップを利かせて…」などと意識しながらやる人は、まずいでしょう。また、それらの動作を意識するよう人から強制されたら、はたしてスムーズに投げられるでしょうか？おそらく上手に投げ入れられる人も、動きがぎこちなくなり、スムーズに投げることができなくなってしまうでしょう。

次に、ゴルフの練習シーンを思い浮かべてください。皆さんはどのようなことを考えて練習していますか？

「バックスイングでは肩を90度、腰は45度回さなければいけない」「トップでは手をこの位置に上げ、腕はしっかりと伸ばして…」

「ダウンスイングは、体重移動をこのようにしながら腰のリードで…」

と、スイングの動作や形を、部分的に意識して練習している人が多いのではないのでしょうか。

また、多くのレッスン書やゴルフレッスンの現場でも、スイングの動作や形を局所的に指示していることがほとんどです。

ゴルフスイングという運動を言葉で説明すると、確かにこのような表現になるかもしれませんが、それを意識すると、紙くずをゴミ箱に投げ入れる時と同じで、スイングがぎこちなくなってしまう。当然のことながら、結果はうまくいきません。長い間根気よく練習すれば、いつかはできるようになるかもしれませんが、時間がかります。

また、レッスンや雑誌などを通じてスイングの新たな情報が入り、それを意識してプレーしたら全然ダメだった、という経験をされた人は少なくないでしょう。人間が運動をする時、動きそのものを意識すると、逆に自然な動きを妨げてしまうのです。

多くの人は、練習の際にこれ意識しすぎて、わざわざゴルフスイングをぎこちなく、不自然なものにしてしまっているのです。

# ゴルフが変わる！ ボディ・チューンナップ<sup>1</sup>

文=小森 剛 / (有)ゴルフハウス湘南・ティーチングプロ  
指導=武居 晶子 / 鎌倉天園YOGAゴルフスクール・ティーチングプロ

## 注意点

1  
補助して  
もらう

インストラクターに補

