



ゴルフが変わる!

Body Tune-up

# ボディ・チューンナップ<sup>2</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

## ゴルフスイングにおける正しい身体の使い方

### 運動連鎖とは?

今回はゴルフスイングにおいて、正しい身体の使い方とはどのようなものなのかをお話したいと思います。

釣りのキャストイングを思い浮かべてください。釣竿を鞭のようにしなやかに前方にビュンと振り、釣り糸をより遠くに飛ばす動作です。私は釣りをやらないので詳しいことはわかりませんが、手元の小さな運動が釣竿を伝わり、先端の大きな運動を生んでいます。

このように、身体の中心部から運動が末端へ伝わり、末端の運動を大きくできるという原則を、身体部分を連続した鎖にたとえて、運動連鎖キネティック・チェーンの原則<sup>1</sup>といえます。

クラブをビュンと振り、ボールを遠くに飛ばすゴルフスイングは、釣竿を振って釣り糸を遠くに飛ばすキャストイングの運動とよく似ています。

釣りのキャストイングとゴルフスイングでは、運動の方向が異なるので、関節の使い方は自ずと違ってきますが、ゴルフスイングも運動連鎖の原則に従った運動です。

つまり、身体のある根元部分の小さな運動が末端のクラブヘッドへと伝わり、軸を中心とした円運動が生まれます。そして遠心力の作用によってクラブヘッドが加速され、ボールを遠くに飛ばせるわけです。

では、ゴルフスイングの根元はどこでしょう? それとも首の付け根? コア(=重心)です。

コアは、東洋的に表わられる所で、おへんかにあります。武術や、柔道<sup>2</sup>がつく芸事を経験<sup>3</sup>ば、自然に身につけてあり、氣の中心です。

ゴルフスイングといふのが運動の根元とを回転運動する大切なこと

また、ゴルフスイングでいうことは、多くのゴルフですが、回転運動をするの使い方は、ハンマー投げ<sup>4</sup>、ハンマー投げでは、軸高速回転させることで、その遠心力が大きい、ハンマーをより遠く飛ばすことができます。

この時、腕は遠心力が入りません。力を入れて無意味な振りではなく、遠心力が自然に伸びているのです。これはゴルフでも、飛ぶように思うあまり、多くありますが、リキ