



ゴルフが変わる!

Body Tune-up

ボディ・チューンナップ^③

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

ボディ・チューンナップによる

前回まで、ゴルフスイングは人間の本来持っている能力を発揮できれば、決して難しいものではないこと——例えば、練習方法の勘違いとして、肩をどこまで回せとか、トップの手の位置はここでとか……身体部位の動きや位置を局所的に意識するのではなく、回転運動に大切な軸とコアを整え、柔軟性を高めてスムーズでしなやかな運動を実現することが大切であること。そのためには、均整のとれた身体が必要だが、現代人のほとんどが生活の利便性や運動不足、ストレスなどが原因で身体が歪んでいる。そこで、ボディ・チューンナップ(II)身体を整えよくすることが必要となり、それによってゴルフがより簡単で、より早い上達が実現できる——そんなことをお伝えしてきました。

とはいえ、それでも、「身体なんてそんなに簡単によくならない」、「若いころならまだしも、この年ではとても……」と、そのように思われる人も多いと思います。

では、はたしてそのボディ・チューンナップによって身体はどれくらい変化するものなのでしょう? 今回は、技術指導で登場している武居プロが指導する「鎌倉天園YOGAゴルフスクール」にお越しただいている6人の生徒さん

(男女各3人)に協力
ボディ・チューンナップ
体能力がどれくらい
測定、検証してみま

方法は左ページに
子どもこのころ学校の
った「立位体前屈」と
や、「手のひら押し」や
スト」といわれる7つ
で身体能力をテスト。
この7つのテストで
出力、そしてバランス
ます。これらは、ゴル
らゆるスポーツに欠
です。

この7つの身体能
ディ・チューンナップ
その変化を比較しまし
ボディ・チューンナ
容は、楽体(らくだ)を
ヨガを約15分、パワ
るゴルフフィットネス
約20分間行いました。

その結果、驚くべ
がすべてのテストで
性と筋力、そしてバ
すべてが向上したの
チューンナップによっ
向上することが立証さ
ゴルフの上達に必要
が向上したわけです
骨周辺の柔軟性は、
離アップには欠かせま