



ゴルフが変わる!

Body Tune-up

# ボディ・チューンナップ<sup>4</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

## ボディ・チューンナップによる

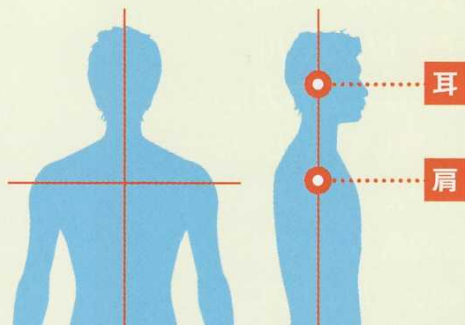
この連載では、ボディ・チューンナップ(II)身体を整え、よくすること(と)で、ゴルフがよりやさしく、より早い上達が可能になることをお伝えしています。

前回は、ボディ・チューンナップによって、柔軟性や筋出力、バランス能力などの運動能力すべてが年齢や性別を問わず、皆、劇的に向上したことをお伝えしました。運動能力の測定は、ボディ・チューンナップを約20分間行った前後に、前屈と握力の測定、「手のひら押し」や「O(オー)リングテスト」など、7つの方法で行いました。

それでは、このボディ・チューンナップで、皆さんの身体はどう変化したのでしょうか? どうして運動能力が向上したのでしょうか? 実は7つの運動テストを行った際、姿勢のチェックも行っていました。その結果は一目瞭然。皆、姿勢がよくなっていることに注目してください。

「正しい姿勢」とは、身体を横から見た時に、耳・肩・腰・膝・踝が一直線に並んでいる状態です。

この5つを結んだ直線は地面に対して垂直になり、これが身体軸です。残念ながら、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、この姿勢が崩れています。



◎

この連載でお伝え  
イ・チューンナップは  
という最新の指導理  
運動プログラムです  
では、パワーブラン  
だ」という運動補助

### 身体能力テラ

2 体前屈



5 アドレスの安定度

