



ゴルフが変わる!

Body Tune-up

# ボディ・チューンナップ<sup>5</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

取材協力=朝日観光(株)鎌倉パブリックゴルフ場

## 運動能力を左右する姿勢の

この連載では、ボディ・チューンナップ(＝身体を整え、よくすること)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。

前回と前々回で、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が向上したこと、そして姿勢が見違えるほどよくなったことをお伝えしました。

ボディ・チューンナップは、ハルメソッドという最新の指導理論に基づいた運動プログラムです。誰でも短時間で、簡単にできる運動であることや、これらの変化は、年齢や性別を問わずに効果があったことは特筆すべきです。

### 姿勢が悪いとどうなるの？

それでは、この姿勢の改善と運動能力の向上には、どのような関係があるのでしょ

うか？  
人間の身体が他の動物と比べて大きく異なる点、それは二本足で歩くこと、そして頭が大きく、重たいということです。人間の脳の重さは、約1300g〜1400gです。遺伝子的に人間が一番近

い動物であるチンパンジーでさえ、脳の重さは約350g〜400gです。人間の約4分の1です。

人間の頭の重さ(脳だけではなく頭全体)は、体重の8分の1から10分の1と言われています。体重が60kgの人であれば、頭の重さは6〜8kg程度。ボウリングのボールは6kg(12〜13ポンド)ほどですから、常にボウリングのボールを首の上に乗せて生活しているようなものです。

ボウリングのボールを図1のように持つと楽に支えられます。ボールの重さが腕に対してまっすぐにかかるからです。同様に図2の姿勢は、頭の重さがまっすぐに背骨にかかり、楽な姿勢です。

一方、図3はどうでしょう

