



ゴルフが変わる!

Body Tune-up

ボディ・チューンナップ⁶

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

スイング力を高める 【身体バランス】【柔軟性】【運動性】

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。

ここまで、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、そして姿勢が見違えるほどよくなったことをご紹介してきました。運動能力の向上は、この姿勢改善が重要なポイントで、姿勢を整え重力に対してまっすぐに立つことが大切だったわけです。

しかし、ボディ・チューンナップで姿勢がよくなり、運動能力が向上することによって、実際にスイングをよくし、最高のショットを実現させなければ意味がありません。ここでは「スイング力」と表現しますが、そのスイング力を高めるために必要なことを、これから何回かにわたってお伝えしていきたいと思えます。

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。

ハルメソッドでは、スイング力を高めるための4つの要素があります。その4つとは、①パワーバランス、②パワーアクティベーション、③パワーコーディネーション、④パワーポイントの4つです。すべてに

「パワー」という言葉が付ますが、これは身体機能のことです。

これら4つの要素が相乗した時、スイング力がピタリと、最高のショットを生み出します。

① パワーバランス 【身体バランスの向

身体軸と重心とを整え、そのよい姿勢を作ります。スイングのよい身体が最高のパフォーマンスを生み出す根源です。

ハルメソッドによるボディ・チューンナップでは、パワーバランス(らくだ)という2つの補助器具を使用しますが、その1つ、パワーバランスは「ミニングどおり、身体バランス、最高のパワーを生み出すキットです。」

このパワーバランス運動の第1回(GC1月号)にしましたが、この運動、何していると思いませんか? そ軸を少し前傾させれば、スイングそのものです。ゴルフトネスと呼んでいるのはそれです。

パワーバランス運動の優点は、身体バランスを整え、スイングに必要な姿勢