



パワーポイントがわかるインストラクターの指導を

ゴルフが変わる!

Body Tune-up

# ボディ・チューンナップ<sup>7</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

## あなたにとって正しい力の作用点

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)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。

ここまでは、ボディ・チューンナップによって姿勢が見違えるほどよくなったこと、そして柔軟性や筋出力、バランス能力などの運動能力が向上したことをお伝えしてきました。人間にとって、姿勢は、運動能力に多大の影響を与えていたわけです。

前回は、ボディ・チューンナップによって向上した運動能力を最大限に活かし、最高のショットを生み出すためには4つの要素があることを解説しました。今回は、その4つの要素のうちの1つ「パワーポイント」について解説します。

### パワーポイントとは?

パワーポイントとは、身体運動による力(パワー)の出力を、最大限に活用できる位置(ポイント)のことです。このパワーポイントは、ゴルフに限らず、野球やテニスなどの球技、また武道や格闘系スポーツなど、あらゆる運動に存在します。

ゴルフでは、クラブヘッドの運動エネルギーを最大限にボールに伝

えることができる位置、つまりレス時の最適なボールの位置。従来のレッスンでは、「1ショットのボール位置は右足の線上」、「ボールとの距離はクラブヘッドと身体との間、つまり1個か1個めつけてしまう節がありましかし、これは考えてみると自然なことです。

なぜなら、人は皆それぞれのサイズや柔軟性、筋肉の質などが個々に違いますし、そのクセも人それぞれだから。ボクシングでサンドバッグを打つ動作を思い浮かべてください。あなたはサンドバッグに対してどこに立つでしょうか?

格闘技のインストラクターになると、サンドバッグに対して構えた状態から腕を伸ばしてサンドバッグから拳の先端まで1個分空いた所に立つのが1つです。しかし、柔軟性や足の大きさ、脚を動かすタイミングなど、フォームによって違うのでまちまちです。答えてくれました。このクシングの経験のない人でも想像でき、納得できるはずです。

ゴルフの場合はどうで