



ゴルフが変わる!

Body Tune-up

ボディ・チューンナップ⁸

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

脳と筋肉との「ミ

コーディネーション能力

この連載では、ボディ・チューンナップ(＝身体を整えやすくすること)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。

コーディネーション能力とは?

身体が柔らかいことは、ゴルフにはとても有利ですが、ひと口に「身体が柔らかい」といっても次の2つがあります。

1つは、体前屈で手のひらが床に着くとか、開脚で大きく脚が広げられるなど、止まった状態での身体の柔らかさで、いわゆる柔軟性です。

もう1つは、バレエダンサーのように動いた状態でのしなやかな柔らかさです。これは柔軟性に加え、運動の連動性といった能力が求められます。

この運動の連動性の能力を「コーディネーション能力」と言います。もう少し詳しくお話すると、コーディネーション能力とは、目や耳などの五感でとらえた情報を脳で処理し、神経を伝わって筋肉を動かすという一連の運動プロセスを、瞬時に適切に行うための能力です。

コーディネーション能力は、次の7つの能力に分類されます。

① 定位能力(位置関係を把握す

る能力)、② 変換能力(変換して素早く動作を切り替え、③ 連結能力(関節の動きを同調させる能力)、④ (合図に素早く反応する識別能力(道具を上手に能力)、⑥ リズム能力(歩いたりタイミングを合わせる能力)、⑦ バランスを保ったり、崩れた体を直す能力)

ゴルフスイングは、ボールを正確にとらえ(定位能力)で作り出したタイミングで、カルに(リズム能力)、クラブをうまくコントロール(別能力)、身体軸を安定(ンス能力)、全身をうまく(連結能力)行います。

本連載の第6回(GC)お伝えした「パワーコーディネーション」は、「スイング力を要素」の内の1つで、コーディネーション能力を高め、スイングを実現するための重要な要素として扱った。

コーディネーション能力を高めるには

では、このコーディネーション能力を高めるにはどうすればいいのでしょうか?

コーディネーション能