



ゴルフが変わる!

Body Tune-up

# ボディ・チューンナップ。

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

## スイングのパワーの

### パワーバランスで体感するコアの存

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。

ボディ・チューンナップは、ハルメソッドという最新の身体運動科学に基づいた運動プログラムです。正しい姿勢(＝まっすぐな身体)を取り戻すことで、人間が本来持っている能力を引き出すことが可能になる、というものです。

この「まっすぐな身体」を作るうえで、とても重要な概念が「コア」です。

### センター・オブ・グラビティ

コアは身体の重心(＝センター・オブ・グラビティ)で、体幹と呼ばれるにている所にあります。体幹は読んで字のごとく、身体を木に例えた場合、幹にあたる部分です。解剖学的には、横隔膜と腹横筋、多裂筋群、そして骨盤底筋群の4つの筋で四方を囲まれた空間です。体幹は軸の安定化に大きく関係しています。そしてコア(＝重心)は、この体幹の中心にある球状のものと考えればイメージしやすいでしょう。

体幹を構成している筋肉が硬くなったり弱くなったりするとコアが不安定になり、正しい姿勢を維持

できなくなりません。結果と動能力が低下してしまいます。なると当然スイングにも悪が出てしまいます。ですから、しっかりと体幹を鍛え、コアを整えることが重要というわけです。

### コアはパワーの源

コアはゴルフスイングに限らず、人がモノを打ったり投げたすべての運動のパワーの源(＝源)です。なぜなら、それらはすべてこのコアから始まり、連鎖的に動かしているから、このことを「運動連鎖の原則」といいます。

運動連鎖の原則は、中心から発せられた小さな運動が、各部位を伝わり、末端の大きな動きを生み出すという原則で、体部分を連続した鎖にたとえて「運動連鎖(キネティック・チェーン)の原則」と呼ばれています。例えば、野球の投球動作は(右投げの場合)が接地した時点で膝の速度が増し、次いで腰→肘→手首、そしてボールといふように、各部位の運動のタイミングが異なるから、徐々にスピードが大きくなる運動を生み出しています。仮に下半身を固定して上をボールを投げると、通常の