



ゴルフが変わる!

Body Tune-up

# ボディ・チューンナップ<sup>10</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

## 潜在能力を引き出す

“無意識スイング”のすすめ

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。

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存分に引き出すことが可能になる、というものです。

ハルメソッドによる運動プログラムで、年齢・性別を問わず姿勢が良くなり、身体能力が劇的に向上することを、ゴルフスクールに通う生徒さんに協力していただき、実際に検証しながらお伝えしてきました。ハルメソッドによってボディ(身体)がチューンナップされたわけです。しかし、チューンナップされた身体を、ゴルフスイングに活かし、ゴルフの上達を図るためにはとても大切なことがあります。

それは、無意識にスイングする、ということです。

◇考えるスイングは上達を妨げる

多くの人が、スイング時に考えて過ぎています。そのように言うとき「考えないで正しいスイングなんて

できるはずがない」と反論も多いと思います。

では、皆さんは歩く時に、ける角度を〇〇度にし、歩センチにし、そして踵かき……」などと考えながら歩うか? そのように意識ポットのようなきこちななってしまうでしょう。ゴングも同じです。

多くの人は、プロゴルフれるような美しいスイングると思いますが、スイング所的に意識すると、ロボッなきこちないスイングになり、プロのような美しいスは程遠いものになってしまは、1回に1つです。と意識では、同時に複数のこときるといわれています。

ゴルフスイングは、200と600を超える筋群の働働かせる、とても複雑で動です。しかし、脳がある識すると、脳は意識していっしか処理できなくなるた処理が疎かになり、全身の連係がうまく働かなくなります。

戦場において、戦いの全はずに、1つの局面しか見て、揮言のようなものなのです。