



ゴルフが変わる!

Body Tune-up

ボディ・チューンナップ¹¹

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

ゴルフの上達に欠

考えるより感じること

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存分に引き出すことが可能になる、というものです。

前回は、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、無意識にスイングすることが大切であることをお伝えしました。今回はそのことについてもう少し詳しくお話ししたいと思います。

無意識にスイングするとは

無意識スイングといっても、「ボールを打とう」とか「クラブを振ろう」といった意思(＝考え、思い)は必要です。自分の意思によって行う運動を「随意運動」と言いますが、この時、脳からの指令は、運動ニューロンという神経回路を経て各部の骨格筋に送られています。

この指令を生み出しているのは脳の中の「運動野」と呼ばれているところです。ですから無意識といっても、ちゃんと脳は働いているのです。

また、脳の重要な機能

「記憶」という観点から考えて、長期にわたって覚えておけるには、「陳列記憶」と「手続」があります。陳列記憶とは、番号や富士山の標高、知人への意識的に思い出す記憶です。続き記憶は、自転車の乗り方など、意識的に思い出す記憶です。いわゆる「記憶」で、年をとってもとほありません。ゴルフスイン

ちろん、こちらです。つまり、無意識にスイングは、クラブを振ろうという「つもり」で、そのやり方など、意識的に思い出すこと、という事です。

考えるより感じる

ただゴルフの場合、野球と違って止まっているボール、比較的時間に余裕があるまじ時間があるために、あれこれと考えてしまうの「人間は考える葦である」葉がありますが、余計なことをしてしまうのは人間の悲し

しれません。考えまいと思

ほど考えてしまうわけです。

そんな時、私はレッスンを生徒さんに「考えるのではなく、

「考えてください」とアドバイス

す。