



ゴルフが変わる!

Body Tune-up

ボディ・チューンナップ¹²

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

子どもものように

これからの時代のゴルフ上達法

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ります。

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や、気づきが大切であることをお伝えしました。つまり「脳」の使い方が重要であるということです。今回は、その脳に備わっている、上達に欠かせない驚くべき能力についてお伝えします。

ミラーニューロン

ゴルフに限らず、スポーツ選手や職人の世界では、師匠の技を「見て盗む」ということがよく言われます。これは「ミラーニューロン」という脳内神経細胞の働きによるものです。

ミラーニューロンは、他人の行動を見ると、自分が実際にその行動をしていなくても、あたかも自分自身がそれを行っているかのような活動を見せます。他人の行動をまるで鏡に映したように反応するため、鏡(ミラー)の神経細胞(ニューロン)、ミラーニュー

ロンと呼ばれています。

意外なことに、ミラーニューロンをつかさどるブローカー野コミュニケーション能力の基となっています。他人の行動を見相手の感情や感覚を推測するという高度な働きが、コミュニケーション能力の源泉となっていると特筆すべきは、このミラーは訓練によって培われる力ではなく、誰にでも備わ力である、ということです。

子どもものように

頭でこうしようと思ってうように動かなかったり、勘行動をしてしまう。このことと感覚とのズレ、といいますが、これは誰にでもあることで、ミラー達を妨げている原因の1つです。ボディ・チューンナップで運動補助器具の1つ「パワーを振る運動は、ゴルフスイングと同じ運動メカニズムでバランスを振ることで、思考のズレに、気づきます。このこそが、上達に欠かせない。つまり、体で感じて(気づく「体感学習」)です。

パワーバランスは、インストラクターと一緒に、インストラクターのを見ながら振るとより効もうおわかりだと思えます。