



妻体操

ゴルフが変わる!

Body Tune-up

ボディ・チューンナップ¹³

実践編

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

スウエーとヘッド 2大ミスショット

ゴルフ指導の新しい形

心・技・体といいますが、ゴルフの上達を図る際、かつてはスイング技術を中心に語られてきました。そして近年、ようやく精神面の重要性が語られるようになりましたが、はたして身体に関してはどうでしょうか？

ゴルフの場合、身体的重要性への認識が、他のスポーツと比べて低いのが現状です。ごく最近になって、ヨガやピラティスなどがゴルフの上達のために取り入れられるようになり、それに関する書籍なども出版されるようになりました。ようやくゴルフ界も身体的重要性に気づき始めたことがうかがえます。

ところが、そのほとんどの場合、指

導者はフィジカルトレーナーやピラティスのインストラクターのインストラクターではありません。つまりゴルフの上達は技術指導のみ、身体はフィジカルトレーナー任せと役割分担がなされて、のです。

しかし、ゴルフの上達心・技・体の3つは三位ければなりません。つまり指導者が身体づくりの部分はサポートできることと、必要であると考え私の師匠・ハル常住が「ルメソッド」という、最新科学をベースにした、指導があります。身体コンディショニングでゴルフの上達うもので、「コンディショニング」とも呼ばれます。

人間のあるべき姿を以て、一人ひとりが本来持つオーマンス(能力)を最大し、無理な体勢を強いた荷を掛けることなく、技・体を三位一体で向上の上達へと導く、まさに新しい形です。

ハルメソッドでは、身体コンディショニングを行う際、

これからの指導

心・技・体が一体



ゴルフ・コンディショニング・インストラクター

現在の指導

心・技・体がそれぞれバラバラ...

- 心 心理カウンセラー etc
- 技 ゴルフ・インストラクター
- 体 フィジカル・トレーナー