



ゴルフが変わる!

Body Tune-up

ボディ・チューンナップ

14

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

股関節の柔軟性

50歳を過ぎてもか

年輩の方や非力な人、
経験のない女性でも「楽
をテーマに考えてみた
す。

非力な人が 飛ばすために

まず、飛ばすための運
ムについておさらいして
います。

ゴルフスイングは、頭
から足に抜ける縦軸の
向に回転する運動です。
「回旋」といいます。そ
身体の重心で「体幹」と
にあります。東洋的には
いわれ、おへソから下3
にあり、軸の安定化によ
しています。

そして、飛ばしのパワ
体幹から生まれます。ま
回旋動作が行われ、続
(腰から背中) ↓ 三角筋
腕の順に筋肉が動き、徐
ドを増しながら生み出
ーをクラブ、そしてポー
せます。このことを、
原則(キネティック・チェ
呼んでいます。

この時、体幹の回旋運
して行うことが必要です
に、軸とコアが整った状態
コアが軸上からズレるこ

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)
でゴルフの上達を図る方法について
お伝えしています。ボディ・チュー
ンナップ上達法は、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。一人ひとり
が本来持っているパフォーマンス
(能力)を最大限に引き出し、効率
的にゴルフの上達へと導くもので
す。

今回は、多くのゴルファーを悩ま
すスウエーとヘッドアップについて
解説しました。スウエーとヘッドア
ップは、ボディ・チューンナップを
施すことで自然に解消されます。こ
の時、重要なキーワードは軸とコア
でした。

この軸とコアは、今回から数回に
わたってお伝えする「飛距離アップ」
というテーマでも語らずにはいられ
ない重要な概念です。もう一度、前
回号もお読みになってください。

さて、「より遠くへ飛ばしたい」
という思いは、ほとんどのゴルファ
ーが持っている願望だと思えます。
飛距離アップに関する書籍やレッ
スン記事はとも多く見られま
す。しかし、残念ながらプロゴルフ
アーやアスリート系ゴルファーのよ
うな、恵まれた肉体や優れた運動
能力を、誰もが持ち合わせているわ
けではありません。この連載では、