



ゴルフが変わる!

Body Tune-up

ボディ・チューンナップ¹⁵

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

50歳を過ぎてもか

正しい関節の使い方

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。

前回からは、年輩の方や非力な人、あまり運動経験のない女性でも「楽に飛ばす」をテーマにお伝えしています。

東洋と西洋の違い

非力な人が飛ばすためのポイントをお話しするにあたり、運動に対する考え方が、東洋と西洋ではまったく異なることをお伝えしなければなりません。

西洋では、スポーツで高いパフォーマンスを発揮するためには、筋肉をいかに使うかが重要視されます。つまり、「筋肉を鍛える→筋力・パワーをアップすること」が、スポーツのレベル向上には不可欠という考え方です。

一方、東洋では内面的なものでコントロールしながら、身体各パーツを効率よく使うことに重きを置きます。つまり、「身体を整える・精神を鍛える→関節・骨格を効率よく使う」として潜在能力を開花させ、素晴らしいパフォーマンスを発揮させるという

考え方です。

このことは、日本古来の術を経験している人でよく理解できることでしょう。洋の違いの例えですが、日本人の方が、日本人と米国人は腕の強い米国人は腕力に任せて押して切ります。日本人は引いて切ります。締め、切る方向に合わさらずぐ引きます。そうすきな力を必要とせずに切ることができます。

このように、欧米人の小さな東洋人は、知恵力のなさをカバーしてき本誌の読者の方は、日本人でしょう。東洋人では、東洋的な考え方を取ります。特に、50歳を過ぎることを鍛えることは、とて分可能です。

以前、この連載でボディ・チューンナップによる運動能力の向上は、60代の方でも分足らずの運動で姿勢が劇的に向上し、運動能力が劇的に向上していますか? 読んでバックナンバー(2000号)をぜひお読みになって