



ゴルフが変わる!

Body Tune-up

ボディ・チューンナップ¹⁶

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

肩甲骨の柔軟性

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。

現在のテーマは、年輩の方や非力な人でも「楽に飛ばす」です。飛ばすことは誰でもできます。「私は飛ばない……」という人は、その能力を引き出せていないだけです。今回は飛距離アップに欠かせない「肩甲骨の柔軟性」についてお伝えしたいと思います。

肩甲骨は運動パフォーマンスに影響

肩甲骨は、両腕の付け根の背中央に、左右対称に付いている三角形の大きな骨です。肩甲骨は腕の基点となりますので、腕を使ってモノを投げたり振ったり、あるいは叩いたりする運動のパフォーマンスに大きく影響します。

例えば、ボクシングのパンチでは、肩甲骨がより大きく動けば、腕をより長く伸ばせるので、パンチの威力も増しますし、より遠くの相手を叩くことができます。



ゴルフのスイングでは柔軟性は、どのように影響するのでしょうか。

まず、肩甲骨周辺の筋いと、ボクシングのパンチがより遠くに伸ばせまくなります。もちろん腕そのもの柔軟性が増すことでも、腕に伸ばせるようになるの個人差はありますが、かなりあります。仮に腕が5センチ(約2インチ)長くなると、約2インチ(約5.1cm)長いクラブを振