



ゴルフが変わる!

Body Tune-up

ボディ・チューンナップ¹⁷

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

腰のリードは誰でもできる

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。ただ今のテーマは、年輩の方や非力な人でも楽に飛ばすことです。

これまで、股関節や肩甲骨の柔軟性がとても大切であることや、筋力に頼らず、関節を効率よく使うこと、そして軸とコアを整えることが大切であることなどをお伝えしてきました。

それらを実現するにはボディ・チューンナップが不可欠です。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、「腰のリード」について考えてみましょう。

腰のリードとは

飛距離アップを語る上で、欠かすことができない動きに、「腰のリードで打つ」があります。おそらく多くのゴルファーは、レッスン書などで一度は目にしたことのあるフレーズでしょう。

しかし、年輩の方や、に自信のない方の中には「でも無理」と諦めているのではないのでしょうか。

腰のリードで打つというに難しいことでしょうか。そもそも腰のリードとは何ぞ結論から言いますと、腰打つことは誰でもできる、大きなパワーを必要腰を使ってそれを行うとズムがすでに本能としてます。

例えば、引き戸を手合、扉が襖(ふすま)のものであれば、片手で楽しよう。しかし、それが扉でしたらどうするで腰を入れ、体重をかけて入れて開けようとする動作は、誰に教えられなく、皆、本能的にそのよずです。つまり強いパワーとする時、人は本能的にのです。

この腰を入れるという前この連載でもお伝えし鎖(キネティック・チェン)の中心部であるコアからワウが、クラブヘッドへと大きなパワーが出せる