



ゴルフが変わる!

Body Tune-up

ボディ・チューンナップ

18

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

「左の壁」の正体

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。

ボディ・チューンナップは、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、「腰のリード」についてお伝えしました。腰のリードは飛距離アップを図るうえで欠かせない要素です。年輩の方や、あまり運動に自信のない人にとっては、とても難しいコトのように思われがちですが、実は腰のリードは誰でもできる、ごく自然な運動でした。

今回は、腰のリードと並んで難しいと思われがちな「左の壁」についてお話ししたいと思います。

左の壁とは??

そもそも「左の壁」とは何でしょう。初心者の方にとっては聞き慣れない言葉かもしれませんが、ある程度経験のあるゴルファーであれば、一度は耳にしたことのある言葉

でしょう。

「インパクトで左肩や左のように左膝でキープす」「ダウンスイングで左にないように左大腿の内(こ)る」と

このように認識されています。決して間りませんが、「キープするん張る」という言葉は、招きやすいので注意が必なぜなら、肝心の腰の妨げてしまう可能性があります。「左の壁」は、決しり、動かないようにするりません。

左の壁とは、バランスを保つこと

