



ゴルフが変わる!

Body Tune-up

ボディ・チューンナップ¹⁹

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

「気」で飛ばす

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、先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。人間のあべき姿を取り戻すことで、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、無理な体勢を強いたり、過剰な負荷をかけることなく、効率的にゴルフの上達へと導くものです。

巷にはびこる レッスンの現状

ここで大切なのが、「無理な体勢を強くない」「過剰な負荷をかけない」ということです。

例えば身体の硬い人が、「バックスイングでもっと肩を回すように」とレッスンを受けたとします。レッスンを受けた人は懸命に肩を回そうとするでしょう。しかし、身体の硬さが災いして、左肩が上がったり、腰が引けたり……必ず何らかの弊害が出ます。今度はそれを指摘され、また懸命に肩を水平に回そうとか、腰が引けないようにとかを意識し、まるでロボットか操り人形のような、ぎこちない

動きになってしまいます。達は望めません。しかしなことにこのようなレッスンを行っているのが現状です。身体の硬い人には、マインディシヨニングを施す必要があるようです。

ハルメソッドは、誰でもそして成果がはっきり出るプログラムです。とはいえ先輩の方が、いきなり子どものような柔軟性を得ません。ですから、できずにスイングすることが大バックスイングで肩を

ければならないルールはあります。身体の冬く運動し、可動域の範囲動けばいいのです。この意識して行うものではない「クラブを振る」あるいは「ボールを叩いて飛ばす」な目的さえ忘れなければそれが可能にして間は、それを可能にするた能力を持っているので

「気」って何？

少々前置きが長くないよいよ本題に入ります。マは「気」です。