

# 「気」で アドレスを 安定させる

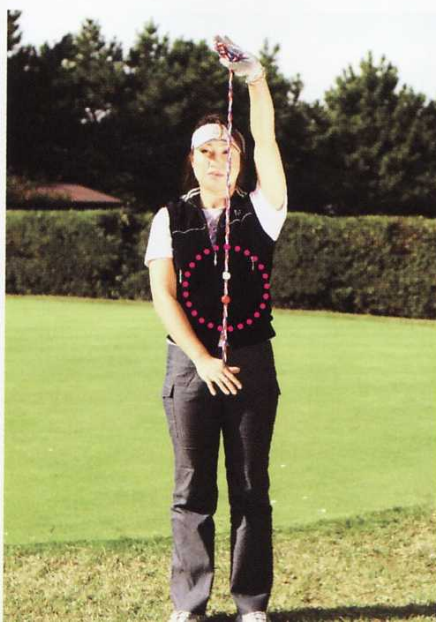
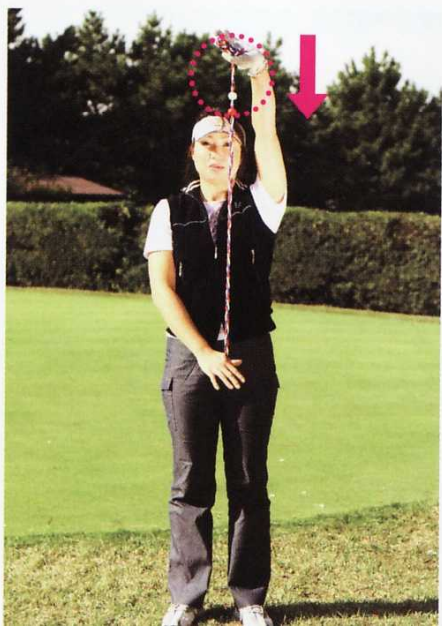
今月の実践  
チェック

クラブを持たずにアドレスの構えを作ってみてください。そして息を止め、首と肩に力を入れた状態で、誰かに後ろから腰の中心を押してもらってください。どうでしょうか？ とても不安定で、簡単に前のめりに倒れてしまうのでしょうか。

次に、先程と同じようにアドレスを取ってください。そして今度は口から息を吐き、首、肩、腕の力を抜きます。息を吐き出すと、重心の位置が下がってくるのを感じるでしょう。そうしたら、また同じように後ろから押してもらってください。今度はどうでしょうか。どっしりと安定していることでしょうか。



2009年3月号では、ボディ・チューンナップ運動の効果として、運動の前と後で、アドレスの安定感に変化があることを紹介。息を吐き出すことと同様に、ボディ・チューンナップ運動によって身体から余分な力が抜けて、自然に重心の位置が下がったといえよう



## 重心位置の 変化を感じる 楽体呼吸法

今月の実践  
ボディ・  
チューン  
ナップ

まっすぐな姿勢を保ち、身体の正面で楽体を上下に垂直に引っ張ります。落ちるボールに合わせて口からゆっくり息を吐きます。ボールが下まで落ちて息を吐ききったら、鼻から息を吸いながら上下を入れ替えます。

落ちるボールを見ながら、重心位置もボールと一緒に下がっ