



ゴルフが変わる!

Body Tune-up

ボディ・チューンナップ²¹

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

スタビリティ(安定性)とモビリティ

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。

ハルメソツドをベースとしたボディ・チューンナップは、身体バランスを整え、人間の基礎能力を向上させます。ボディ・チューンナップを施すことで、基礎能力を向上させることは年輩の方でも可能です。年輩の方でも、ボディ・チューンナップで身体の柔軟性を高めたり、筋力をアップさせたりすることは十分可能なのです。「もう歳だから…」とあきらめずに、この連載を読んでぜひ頑張ってください。

スタビリティ(安定性)とモビリティ(可動性)

ゴルフスイングは、一見複雑で難しい動きのようですが、何度もお伝えしているように、縦軸を中心とした横方向の回転運動で、極めてシンプルで自然な運動です。

この時、とても重要なテーマは、スタビリティ(stability=安定性)とモビリティ(mobility=可動性)です。スタビリティとは、身体を安定させること。モビリティとは、身体を動か

すことです。この相反するを、いかに共存させ、いか習させるかが大切なポイントです。

ゴルフスイングは、すべてを使います。身体のを、効率よく働かせるには、定化を図ることがとても重要です。例えば、ダンベルを片手に持ち上げる動作を想像し、ダンベルが重ければ重ち上げる時、下腹にグツグツと持たせよう。ダンベルを持つ時は、肩関節と肘関節のこの時、下腹にグツと力を体幹部の安定化を図り運動しているわけです。つづいては、できる限りフラフラしては、できるだけなくなってしまう、という

ゴルフに限らずスポーツの現場では、身体を動かすことばかりに意識が向きがちです。しかし、安定させようとする働き(スタビリティ)と、動かそうとする働き(モビリティ)とがうまく連動することが、高い運動パフォーマンスを発揮させるためには重要なのです。