

スタビリティ (安定させる所)と モビリティ(可動させる所)を 体感しよう

今月の実践
チェック

チェック 1 パワーバランス を振って

パワーバランスを左右均等に振って、安定させている所と、可動させている所を感じ取りましょう



チェック 2 パワーバランスを 片腕で振って

片手で体幹部を押さえてコアの安定を感じながら、振っているほうの腕を大きく可動させましょう



ニツシユではおへソをターゲットに向けなさい」とか、ゴルフ関連の書物には、実に多くのレッスン記事が掲載されています。これらを通じて得られた情報を、あれやこれやと頭で考えてスイングするため、かえって自然な運動が妨げられてしまうのです。また書物以外でも、先輩ゴルファーからあれこれ言われて頭がこんがらがっている人も少なくないでしょう。

ゴルフの場合、あれやこれやと細かに指導されてしまうことが、かえって上達を妨げてしまうのです。

無理に身体を回そうとして体幹部のスタビリティ(安定性)が欠如した例



効果的な 練習方法とは？

指導されたことを、頭で考えて行うおうとするのではなく、自然な動き

を通じて身体で感じ、学んでいくが大切です。つまり、体感学習で体感学習させてくれるツールがボディ・チューンナップで使っている運動補助器具「パワーパス」です。パワーバランスを左右にバランスよく振っている時は、性と可動性が共存し、うまくしています。その動きを反復的に返し、身体に記憶させるのです。パワーバランスや楽体(らくだて)で、年輩の方でも十分基礎能力