



ゴルフが変わる!

Body Tune-up

ボディ・チューンナップ²²

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歳を過ぎてもからの

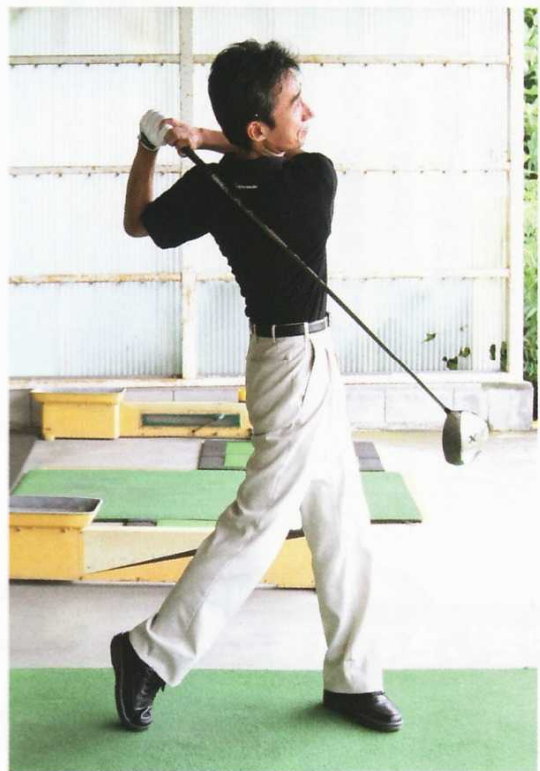
軽く自然に無理なく振ろう

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。今回は、「50歳を過ぎた、年輩の方や非力な人でも、楽に飛ばす方法」の最終回です。

●パラメトリック加速

楽に飛ばすために必要なことを、いろいろお伝えしてきましたが、最後にお伝えしたいこと、それは文字どおり、楽に振る、あるいは、軽く振ることです。意外に思われるかもしれませんが、この「楽に振る」、あるいは「軽く振る」ことが、飛距離アップの最大のポイントです。

皆さんの中には、「池の手前に刻む



パラメトリック加速を実現させれば、
 細身の身体でも楽々飛ばせる(写真=鎌倉)

つもりで軽く振ったら、思わなかった」という経験はないでしょうか？

ボールは、決して腕力だけではありません。クラブ運動をさせて、その時、発力を利用してヘッドの運動を増幅させ、それをボール飛ばします。この時、「遠くへヘッドが加速」さらには大へッドのさらなる加速現象が起ります。この力を再利用する形で、自動エネルギーを生み出すパラメトリック加速」と言います。このパラメトリック加速するために必要なこと、抜いて楽に振る」ということ。この連載でお伝えして

のま
 でき
 す。
 この
 リッ
 現さ
 方、
 せん
 で、
 伝、
 楽、
 法、
 い