ゴルフが変わる!

Body tune-up

ボディ・チューンナップ 23

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

ボディ・チューンナップ

ショートゲームにおけるボディ・チューン

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をお伝えしています。

前回まで9回にわたり、「50歳を過ぎてからの飛距離アップ術」と題して、年輩の方や非力な人でも楽に飛ばす方法をお伝えしてきました。

ボディ・チューンナップは、ハルメソッドという身体運動科学に基づいた最新の運動プログラムです。身体バランスを整え、人間の運動能力を最大限に向上させますから、ゴルフの最大の魅力である〝飛ばす〟ということに関して、大きな効果を発揮します。しかし、スコアアップを図るには単に飛ばすだけでは不十分で、アプローチで寄せる、パッティングで入れるという要素が不可欠です。

先日、鎌倉天園YOGAゴルフスクールで開催したレッスン会に参加された皆様も、ほとんどの方がアプローチ、バンカーなどの「ショートゲームが悩み」とおっしゃっていました。

ボディ・チューンナップでバランスを整えることは、運動能力を高めるだけでなく、脳の働きを活性化します。ですから、飛距離アップやショットの安定性を図るだけでなく、アプローチやパッティングの技術向上、メンタル面でもよい状態でゴルフをトータルで上達させることができます。

レッスン会でのディスカッションの様子
――多くの方が「ショートゲームは苦手」と

今回は、ボディ・チューンナップでショートゲームにおける効果についてお話ししたいと思います。

距離感覚を向上させるには

アプローチやパッティングで大切なことは〝距離感〟です。この距離感をよくするには、関わっている〝体性感覚〟と呼ばれる感覚を発揮させる必要があります。

体性感覚とは、人間の皮