

子どものころ、勉強する時は「姿勢を正しなさい」と躡けられたでしょう。また、座禅を組む時も、姿勢が崩れると僧侶に肩をピシヤリと叩かれます。姿勢を直すことで脳の働きがよくなり、集中力や思考能力などが向上することを昔の人はちゃんとわかっていたのです。

## ラインを正しく読むには

また、対象物を3次元形状として認識する能力も、体性感覚の1つであると言いましたが、これは正にグリーン上で、パッティングのラインを読む時に必要な能力です。ラインを読む時、グリーン面の形状を3元的に把握し、ラインをイメージします。この時、自分の身体が歪んでいたらどうなるでしょうか？

現代人の99・99%は、身体が歪んでいます。しかし、その歪んだ状態で普段生活しているため、そのほとんどの人は歪んでいるという自覚がありません。つまり、水平・垂直感覚がずれた状態で生活しているわけですから、

ラインを正しく読んでいるようで、実は正しく読んでいないのです。

ボディ・チューンナップの目的は「正しい姿勢の獲得」です。ボディ・チューンナップで姿勢を直し、体性感覚をよくすることは、アプローチやパッティングの距離感を向上させたり、ラインを正しく読んだりするため、とても有効であることが理解できるでしょう。

## 18ホール回っても 疲れにくい身体を

ラウンドの後半疲れてしまい、ショットが乱れたり、アプローチが寄らなくなったり、パッティングが入らなくなったりする人も多いと思います。

ゴルフスイングに安定感是不可欠です。これはドライバーで飛ばす時のように、大きなスイングをする時も、アプローチやパッティングのような、繊細で小さなスイングをする時も同じです。

人間は、腹筋や背筋、大腿筋や大臀筋などの抗重力筋を働かせて、重力に対してバランスを取っています。



身体バランスを整え、疲れにくい身体を



今月の実践  
チエック

# 楽体で グリーンの

疲れてくると、この抗重力筋が働くかなくなり、バランスが悪くなります。この微妙なバランスの崩れをミスを引き起こす原因の1つです。ボディ・チューンナップで身体を整えると、重力に対する筋力が軽減されるため、抗重力筋を温かに働かせる必要がなくなり、疲れてくなくなります。

18ホール回っても疲れにくい身体を得ることは、スコアアップには重要です。そしてアフターゴルフを充実