



ゴルフの基本は歩くこと

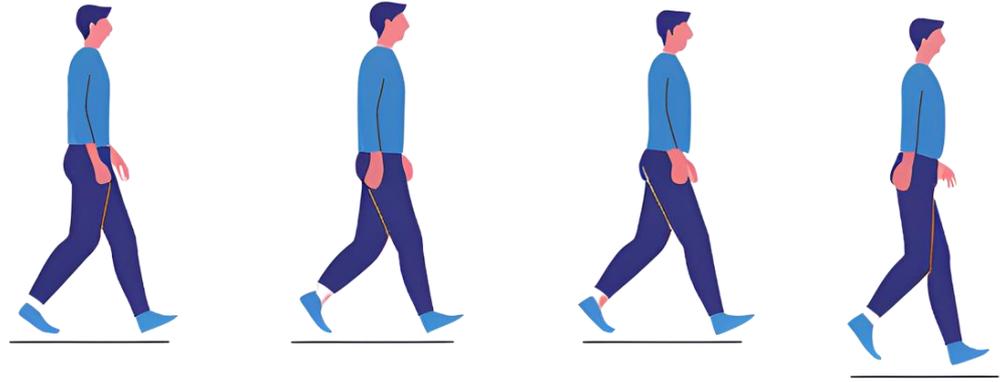
歩行のサイクル

<足部の動き>

①かかとが着地

②前足つま先が床に落ちる

③後ろ足から前足に体重移動



●足の指を使って蹴り出していますか？

「親指」できちんと地面を踏んで歩く意識が大切！

歩行のサイクル

<足部の働き>

バランスを取る

立つ、歩く



足部とは
かかとから
足底のこと

「足関節」

片足26個

全身の1/5の関節

足指19個

「足底」

体面積の約1%で
体を支えている

「土踏まず」

ヒトだけにある

歩行のサイクル

<足のアーチの機能>

バネ

クッション

バランス

内側縦アーチ

土踏まずが
体重を支える

横アーチ

外側縦アーチ

バランスコントロール

体を支え歩くことができるのは、足がアーチ状になっているから

ゴルフに及ぼす影響

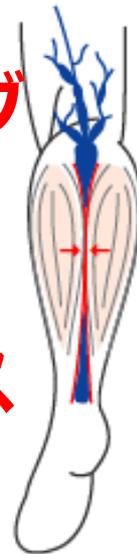
ゴルフコースは、平らなところがほとんどない
と言っているほど**起伏**があり、
片足で体重を支えなければならない場面も
多々あります。

どんな条件の**ライ**でも**安定**したスイングをするためには、
足の**アーチ**の保持、**足裏センサー**を働かせること、
が**大切**です！！



歩くことの効能

- ・全身が鍛えられ、身体バランスが整う ▶ **コンディショニング**
- ・骨が丈夫になる ▶ **骨粗しょう症対策**
- ・心臓が鍛えられ、血液循環機能が向上する ▶ **デトックス**
- ・有酸素運動による脂肪燃焼 ▶ **ダイエット**
- ・肺の働きが活発になり、疲労物質を酸化分解 ▶ **疲労回復**
- ・脳への酸素供給量が増える ▶ **脳の活性化**
- ・血流が良くなり、自律神経が整う ▶ **睡眠の質の向上**
- ・脳内のセロトニンの分泌促進 ▶ **リフレッシュ** ▶ **ストレス発散**



歩くことの効能

★厚労省が健康保持・増進のために推奨している**1日**の歩数

【男性】**9,200**歩　【女性】**8,300**歩

★日本のゴルフ場の平均距離（1ラウンド=18H）

・約6,200ヤード（=5.7km）▶約7,600歩

一般的に**1R**で歩く距離▶約**10**km（約**13,000**歩）

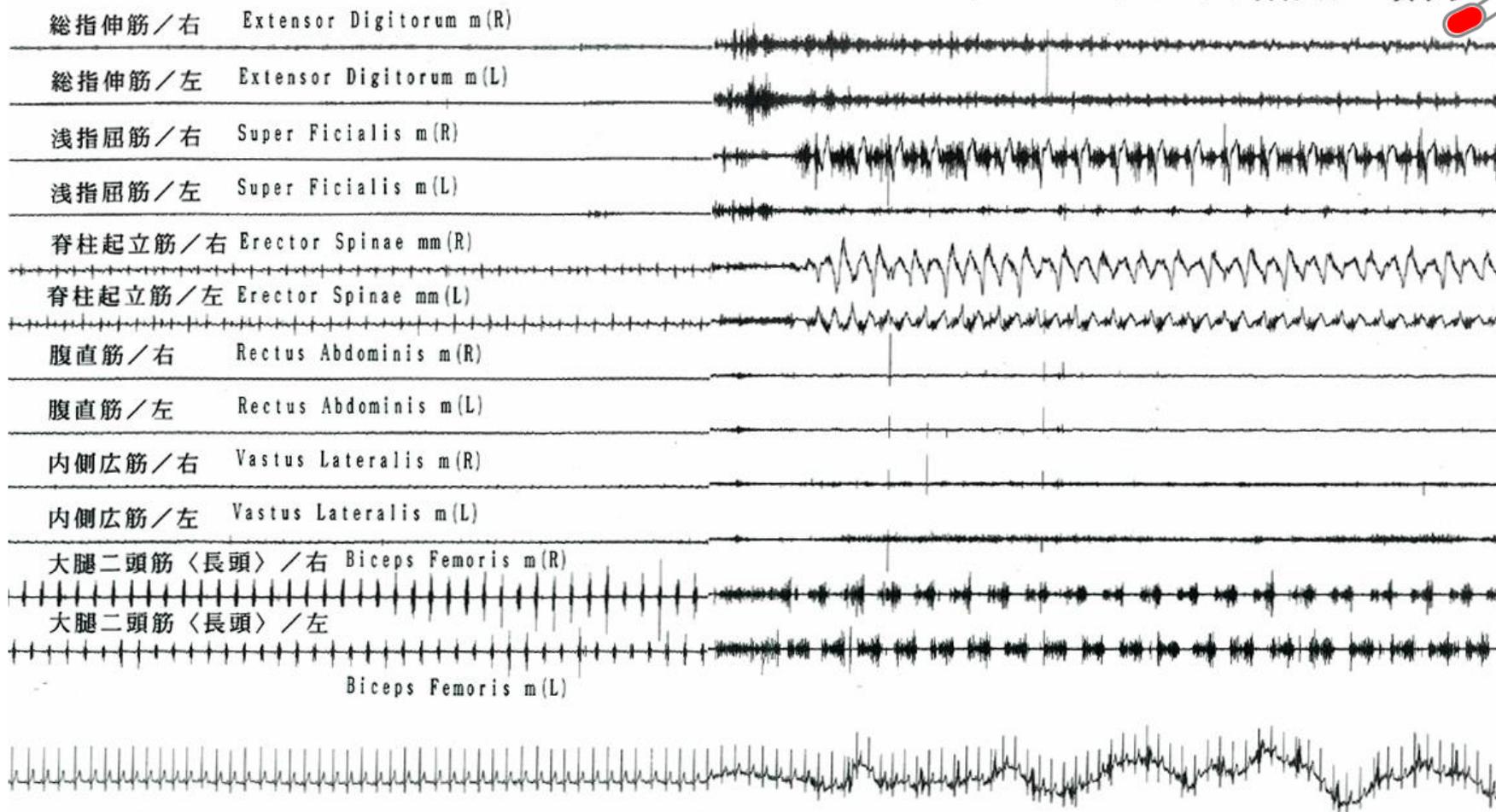


パワーバランス運動と歩行運動



WALKING
歩行運動

POWER BALANCE SWING
パワーバランス和知 振り



パワーバランス運動は歩行運動の**約30倍**の運動量

健康的な歩き方

- 正しい**姿勢**で歩く
- 腕の振りは**大きく**
- **膝**はつっぱらせず軽く曲げる
- 歩きやすい**歩幅**で**元気**よく
- **軸**は左右にブラさず**バランス**良く



歩いてラウンドするとスコアが良くなる

- 歩くことで**身体バランス**が整う
- 歩くことでプレーの**リズム**がつかれる
- 歩いている間に、必要な**情報**が収集できる
- 歩いている間に、**戦略**を練ることができる
- 歩いている間に、次の**ショット**のことが考えられる
- 歩くことで**気分転換**になる





歩行姿勢測定システム

歩行姿勢測定システム

総合評価

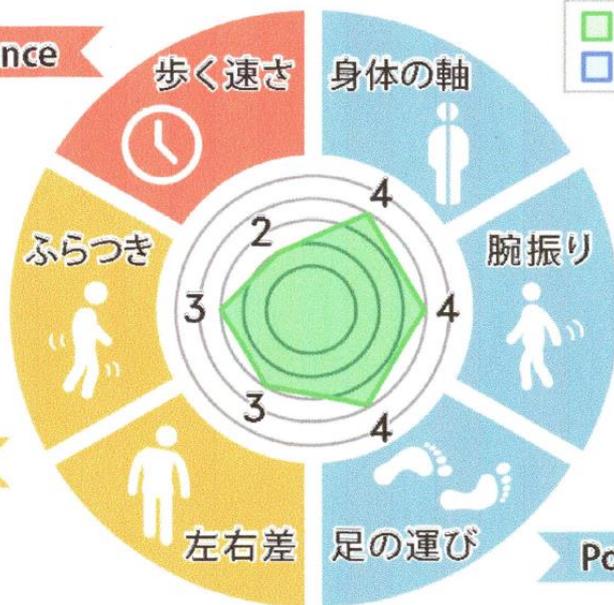
詳細評価

簡易測定値

測定日 2024/10/24 15:00:15 (今回)

歩行年齢 57 歳

Performance

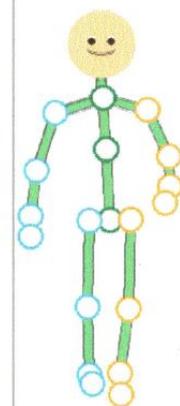


■ 測定日
■ 前回

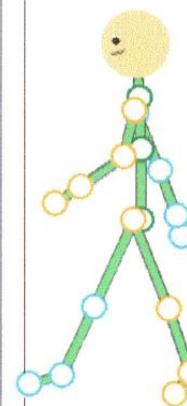
Balance

Posture

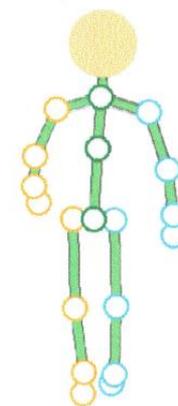
前方



側方



後方



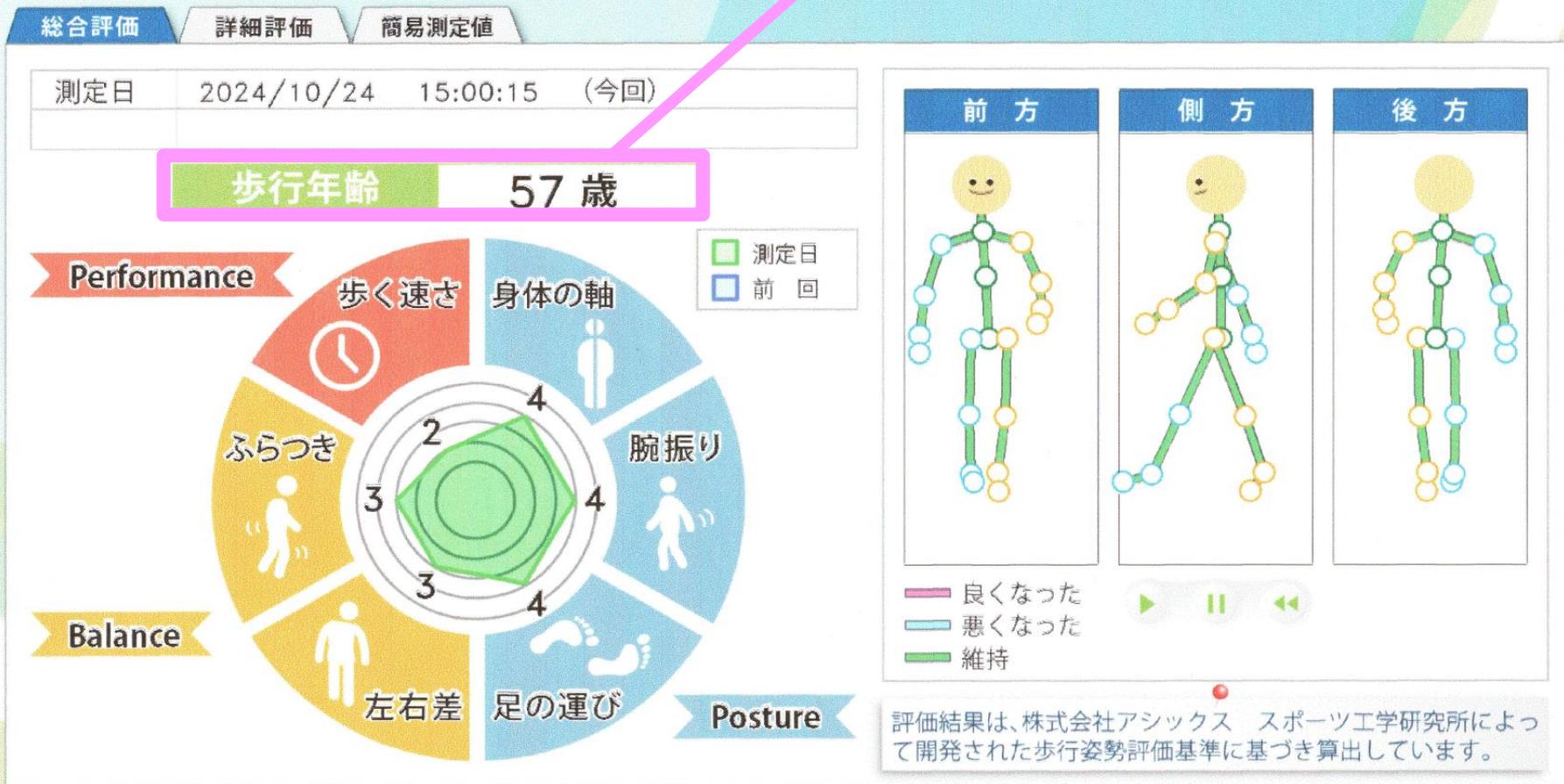
■ 良くなった
■ 悪くなった
■ 維持



評価結果は、株式会社アシックス スポーツ工学研究所によって開発された歩行姿勢評価基準に基づき算出しています。

歩行姿勢測定システム

歩行年齢が実年齢より最も若かった方



歩行姿勢測定システム

総合評価 詳細評価 簡易測定値

今回

Performance

速度年齢

66歳

歩く速さ



Balance

バランス年齢

53歳

ふらつき



左右差



Posture

姿勢年齢

53歳

身体の軸



腕振り



足の運び



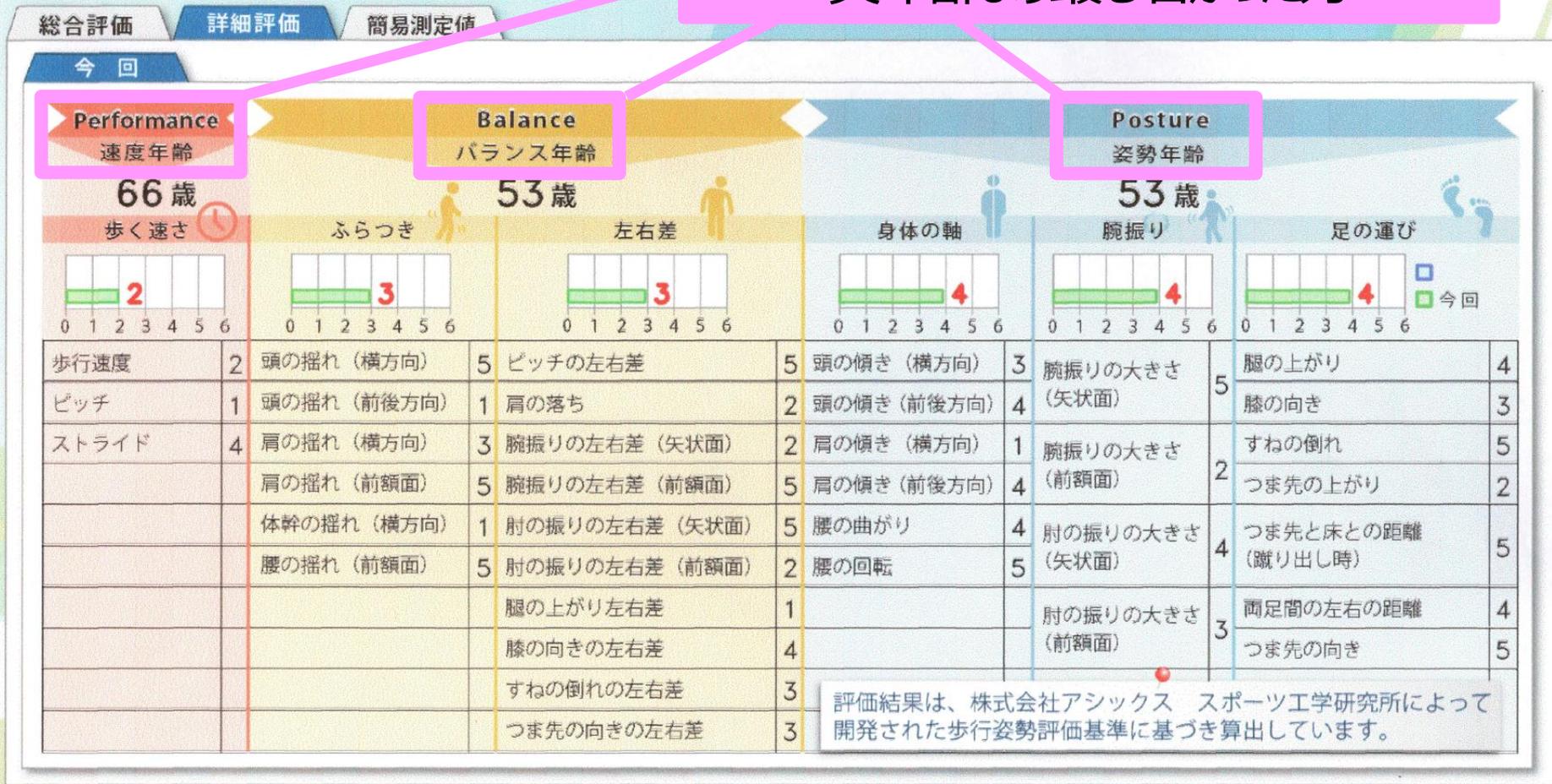
□ 今回
■ 今回

| | | | | | | | | | | | |
|-------|---|-------------|---|----------------|---|-------------|---|----------------|---|-------------------|---|
| 歩行速度 | 2 | 頭の揺れ (横方向) | 5 | ピッチの左右差 | 5 | 頭の傾き (横方向) | 3 | 腕振りの大きさ (矢状面) | 5 | 腿の上がり | 4 |
| ピッチ | 1 | 頭の揺れ (前後方向) | 1 | 肩の落ち | 2 | 頭の傾き (前後方向) | 4 | 腕振りの大きさ (前額面) | 2 | 膝の向き | 3 |
| ストライド | 4 | 肩の揺れ (横方向) | 3 | 腕振りの左右差 (矢状面) | 2 | 肩の傾き (横方向) | 1 | 腕振りの大きさ (前額面) | 4 | すねの倒れ | 5 |
| | | 肩の揺れ (前額面) | 5 | 腕振りの左右差 (前額面) | 5 | 肩の傾き (前後方向) | 4 | 肘の振りの大きさ (矢状面) | 4 | つま先の上がり | 2 |
| | | 体幹の揺れ (横方向) | 1 | 肘の振りの左右差 (矢状面) | 5 | 腰の曲がり | 4 | 肘の振りの大きさ (前額面) | 3 | つま先と床との距離 (蹴り出し時) | 5 |
| | | 腰の揺れ (前額面) | 5 | 肘の振りの左右差 (前額面) | 2 | 腰の回転 | 5 | 肘の振りの大きさ (前額面) | 3 | 両足間の左右の距離 | 4 |
| | | | | 腿の上がり左右差 | 1 | | | | | つま先の向き | 5 |
| | | | | 膝の向きの左右差 | 4 | | | | | | |
| | | | | すねの倒れの左右差 | 3 | | | | | | |
| | | | | つま先の向きの左右差 | 3 | | | | | | |

評価結果は、株式会社アシックス スポーツ工学研究所によって開発された歩行姿勢評価基準に基づき算出しています。

歩行姿勢測定システム

速度年齢・バランス年齢・姿勢年齢が
実年齢より最も若かった方



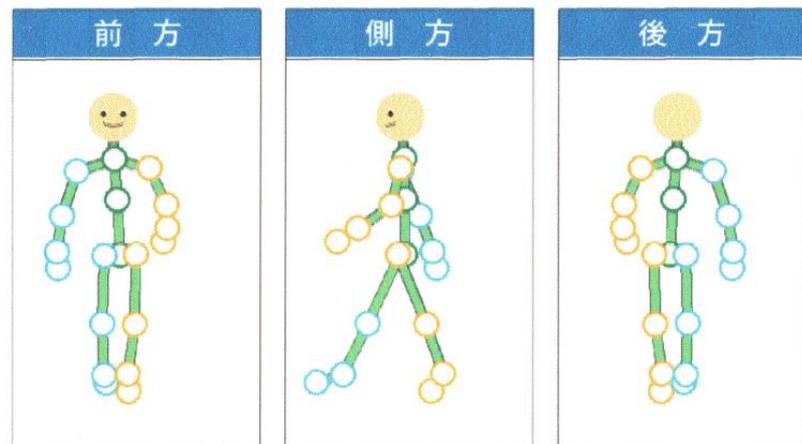
歩行姿勢測定システム

総合評価

詳細評価

簡易測定値

測定日 2024/10/24 15:00:15 (今回)



| | | |
|------------|----------|---------|
| 歩行速度 | 74 m / 分 | |
| 歩幅 | 右 63 cm | 左 74 cm |
| 胸腰部の上下動 | 7 cm | |
| 足の上がり角度(右) | 前 25 度 | 後 27 度 |
| 足の上がり角度(左) | 前 29 度 | 後 24 度 |



| | | |
|------------|---------|--------|
| 歩行速度 | - m / 分 | |
| 歩幅 | 右 - cm | 左 - cm |
| 胸腰部の上下動 | - cm | |
| 足の上がり角度(右) | 前 - 度 | 後 - 度 |
| 足の上がり角度(左) | 前 - 度 | 後 - 度 |

ありがとう
ございました

正しい**姿勢**で**元気**よく歩き、
健康的に**ゴルフ**を楽しみましょう！

