

## ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第38回)

### 「感じる力」がゴルフの飛距離アップを実現させる

2018.09.14

ゴルフの上達で欠かせないことの1つは、スイングによって生じるクラブヘッドの円軌道を安定させることです。クラブヘッドの軌道を安定させれば、ボールのミート率も方向性も良くなり、また飛距離もアップします。それには、クラブヘッドに生じる「遠心力」と、それに対する「向心力」を正しく理解し、うまく利用することが大切になります。今回は、この「遠心力と向心力」に注目してみましょう。

#### 「遠心力」と「向心力」のバランスが飛距離を生む

遠心力を利用した動作で分かりやすい例に、ハンマー投げの動作があります。ご存じのように、ハンマー投げは、決められたサークルの中をクルクルと回転しながら移動し、その回転によって生じる遠心力(正確には慣性力)を利用してハンマーを振り投げ、その飛距離を競う競技です。より遠くに投げるためには、ハンマーを手から離すリリース時の回転速度を速める必要があります。この回転速度を速めるために必要な身体的要素が、軸を支える強固な下半身と、遠心力で引っ張られるハンマーを体に引きつけておく腕力です。

回転運動における身体的要素はゴルフスイングにおいても同じです。まず、軸を支える下半身が不安定ではいけません。エッセーの第32回、第33回でお伝えしていますが、軸がブレないように体幹や大腿部(太もも)の安定性が求められます。

では、ハンマーを体に引きつけておく腕力は、ゴルフでは何に相当すると思いますか？クラブヘッドの遠心力に対して体に引きつける力、つまり「向心力」は、肩甲骨や肩関節の可動性(モビリティ)によって生まれるといいでしょう。

上級者や飛ばし屋といわれるゴルファーは共通して、ダウンスイングからインパクトにかけて次のような動きをします。(右打ちの場合です)

「左肩甲骨を背骨に寄せて引き上げる」

「左肘を若干曲げる」

「頭をターゲットから遠ざける」

ゴルフスイングは、クラブの振り出しから蓄えた運動エネルギーをインパクトの瞬間まで高めていく回転運動です。遠心力で引っ張られるクラブを体に引きつけておくためには、肩、腕の力を抜いてリラックスし、クラブヘッドの重さや動きに集中し、感覚を研ぎ澄まして遠心力を感じる事が大切です。遠心力を感じることで、先ほど挙げたような動きが自然に生み出されて向心力が発生し、クラブヘッドの軌道が安定して、かつヘッドスピードをも向上します。つまり、「集中」と「リラックス」とを共存させることがゴルフスイングでは求められるのです。

#### 子どもの運動会に学ぶ「向心力」そして「感じる力」

町内会や小学校の運動会で「台風の日」という種目を覚えていますか？競技名は地域で異なるかもしれませんが、ひと組当たり4~5人前後のチーム全員が同じ棒を握って走る競技のこと。目印(ポールやコーン)に向かって走り、Uターンして戻ってくる様子を形容して「台風の日」といい、恐らく誰もが見知っている競技ではないでしょうか。

この競技は、他のチームよりも素早く目印をターンできるかが勝負の分かれ目になります。ターンする際、一番外側の子が大回りしてしまうとタイムをロスしてしまいます。下手をすると転んでしまうケースもあるでしょう。肝心なのが目印に一番近い子、つまり円運動の一番内側の子です。チーム全員が遠心力で引っ張られないよう、目印側に力を出して踏ん張ります。そのことでチームはポールのすぐ近くを小回りすることができ、素早くターンできるのです。

このとき、目印側に引っ張る力が向心力です。素早く、安定した回転を得るのに欠かせない力です。とはいえ力任せに引っ張ればよいというものではありません。遠心力に対し、バランスよく目印側に引っ張り返すことが必要です。このとき求められる能力が、遠心力を“感じる”ということ。この「感じる力」が肝要なのです。

実践と経験で「感じる力」を養おう… 続きを読む