ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第42回)

ゴルフとバランス「姿勢を良くして飛距離アップを」

2019.01.11

「いくら練習しても思うようにボールの飛距離が伸びない」という人はいませんか。その原因はもしかすると、姿勢の崩れにあるかもしれません。姿勢の崩れはフォームの崩れといってもいいでしょう。中でも、猫背の人は、握ったクラブを自分が思っているよりもスムーズに振れず、ボールに力を伝えきれないことが多いようです。

今回は、崩れた姿勢がどうスイングに悪影響を及ぼしているかを踏まえて、前回・前々回でお伝えした、肩の高さの左右差や骨盤のゆがみを解消する運動を紹介します。ゴルフにおける姿勢の崩れを解消し、理想的な姿勢を獲得することは、普段の生活の姿勢改善やメタボ対策としても有効です。ぜひ実行してみてください。

猫背は飛距離が出ない

理想的な姿勢とは、人の体を直立した状態で横から見たとき、耳、肩、腰、膝、踝(くるぶし)が同一線上に並んだ状態です。姿勢が崩れた状態は、特定の筋肉が短く収縮している、あるいは、逆に特定の筋肉が伸びて弛緩(しかん)していることで、骨格が本来あるべきポジションにない状態ともいえます。

肩甲骨の一番出っ張ったところを「肩峰(けんぽう)」といいます。理想的な姿勢を保っていれば、横から見たときに耳は肩峰の真上に位置していますが、すごく猫背の人は、耳が肩峰の位置からさらに前寄りになります。姿勢を見てくれる人がいれば、立った姿を横から見てくれるようにお願いしてみましょう。耳が肩峰より少し前にあるようなら猫背気味ということです。

猫背の人は、肩甲骨の上側の筋肉が収縮して硬くなり、肩甲骨下部の筋肉が弛緩して弱くなっている、つまり、肩甲骨を十分に動かすことができない状態なのです。「バックスイングで肩を回せ」とアドバイスされた方は多いと思いますが、その意図することは「肩甲骨を十分に動かせ」ということ(本コラム第31回)です。

腕を前方に伸ばす、腕を上げるという動作も、肩甲骨が上腕骨とセットになって動きます。肩甲骨の可動域に制限があると、バックスイングのときに肩が十分回せなかったり、腕を大きく伸ばせなかったりするため、結果的に、猫背の人はスイングアークが小さくなり、飛距離が出ないという不具合が生じてしまうのです。猫背気味の人は、それを改善しながら、第31回のコラムに掲載した運動を行い、肩甲骨の柔軟性を回復させることに努めましょう。

スタート前のわずかな時間でコンディショニング… 続きを読む