

ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第7回)

問題解決の糸口は本質の見極めにある

2016.02.18

物事がすべて順風満帆に進むことはほとんどありません。多かれ少なかれさまざまな問題を抱え、それを克服し、その過程で人は成長していきます。問題解決のために必要なこと、それは「問題の本質を見極める」ことです。問題の本質を見失うと、解決の糸口が見いだせず、袋小路に迷い込んでしまうことがあります。ゴルフにもビジネスにも通ずる、今回は、そんなお話です。

悪いスイングの代表格「ヘッドアップ」、その根本原因は？

私は本業であるゴルフ指導の際、お客さまのカウンセリングから入ります。現在のゴルフのお悩みを尋ねると、「飛ばない」「うまく当たらない」「曲がる」などの自覚症状を訴えてきます。「どうしてもヘッドアップが直せない」と具体的なスイングの欠点を挙げるお客さまもいらっしゃいます。

ヘッドアップとは、スイング中に頭の位置が上がってしまうことでスイング軌道が狂い、クラブが正確にボールに当たらなくなる現象です。ヘッドアップは、良くないスイングの代表格のようにいわれますが、そもそもなぜ、頭の位置が上がってしまうのでしょうか。この問題の本質を探るために、まずはヘッドアップが起こる原因を考えてみましょう。



ゴルフスイングは回転運動なので軸が存在します。軸の安定はとても大切です。ゴルフは、野球やテニスと違って地べたにあるボールを打たなければなりませんから、その軸は少し前傾しています。そして、その前傾角度をスイング中しっかりと維持する必要があります。ヘッドアップは、その軸の前傾角度が維持できずに起き上がってしまうために起こる現象といえます。

では、軸が起き上がる原因とは何でしょう？

そのほとんどが、“コアのポジションが不安定になるため”だと考えています。… 続きを読む