

## ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第15回)

### スコアも翌日の仕事も絶好調にするゴルフ～身体編～

2016.10.25

ゴルフではバランスがとても大切であると、今でも多くのゴルファーを魅了するタイガーウッズは語っています。ところが、ほとんどの現代人は生活の利便性やストレスによって、姿勢つまりボディーバランスが崩れがちです。この姿勢のゆがみが、ゴルフを難しくしている一因ともいえるでしょう。

18ホール回っても疲れ知らずで、翌日の仕事をも絶好調にする“カラダにやさしい”ゴルフの楽しみ方を伝える第3弾。今回は、ゴルフに必要なコンディショニング、準備運動の重要性についてお伝えします。

#### 打ち放しでもうまく打てない理由とは？

私が主管するゴルフスクールに入会されて日がまだ浅いお客様から、こんな質問を受けました。「おかげさまで、レッスンではうまく打てるようになりました。でも1人で練習に行くと、思うように打てないんです。どうしてですか？」

プレッシャーのかかるコースならいざ知らず、プレッシャーのない練習場にもかかわらずうまく打てないというのは、そこで私は尋ねました。

「練習する前に、いつもの運動はやっていますか」。すると、「大概やっていないか、やったとしてもいつもほどはきちんとはやっていません」という予想通りの返事が返ってきました。



レッスン前に欠かせないゴルフフィットネス

私が尋ねた“いつもの運動”とは、ゴルフスクールでレッスンの前に必ず行っている「ゴルフフィットネス」という運動プログラムのことです。ゴルフフィットネスは、最新の身体運動科学に基づく運動プログラムがベースとなっています。ボディーバランスを整え、動きにくい体を動きやすくし、本来人間が持っている能力を最大限に引き出すことに主眼を置いたオリジナルプログラムです。

「コンディショニング」という言葉がありますが、スポーツ分野では、体の調子を整えることを指します。自主的な運動によるセルフコンディショニングは、ヨガやピラティスをイメージしていただくと分かりやすいかも知れません。ゴルフフィットネスも、セルフコンディショニングの一例といえます。ラウンド前の限られた時間で、場所を問わず手軽にできるセルフコンディショニングの方法として考案されたのがゴルフフィットネスなのです。

このコンディショニングをしないで動きにくい体のまま練習をしても、その人が持っている能力を引き出すことができません。ゆえに、満足のいくショットが打てないのは当然なのです。前述の入会間もないお客様は、ゴルフスイングにおけるコンディショニングの重要性を、まだ十分にご理解されていなかったわけです。

ゴルフを難しくしている意外な要因… 続きを読む