

ゴルフに 意義あり!



第1回「向上の鍵は自己分析」

雪が多かった今冬のニューヨークにも、2011年ゴルフシーズンが到来しました。この月1回のコラムでは、「ゴルフが上手くなりたい!もっと楽しみたい!」と想っている皆さんの質問に答えながら、ゴルフに関するさまざまな話題を取り上げていきたいと思ひます。私はPhysical Therapistですので、主な切り口は身体能力とゴルフスイングの関係、トレーニングまたは怪我になりませんが、もちろんその範囲を超えて扱いたいと思ひます。どのような内容でも良いので、質問・ご意見などぜひnygolfers@gmail.comまで連絡ください。

今回は、私自身の経験を通して、



腰や股関節の起き上がりが早く、ダウンスイング時にお尻がボールに近づいてしまうこと。お尻の筋力が弱いと、アドレス時に作った前傾姿勢をダウンスイング時に保てず、身体が伸び上がり、ためこりやすいスイング欠陥

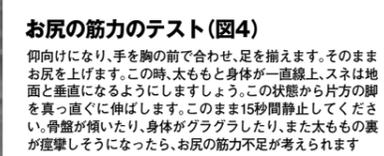


バックスイング時に背骨の角度が左側に傾いてしまうこと(右打ちにおいて)。右股関節の内旋可動に問題があると、右脚を軸に回転しづらくなるため起りやすいスイング欠陥

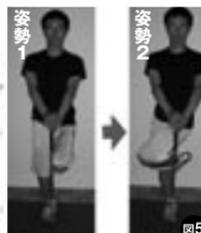
本文中の股関節の内旋可動範囲、お尻の筋力の簡単なテスト(図3、図4)を紹介するので試してください。また、テストで問題点が発覚した時のため、手軽なエクササイズ(図5)も紹介しますので参照してみてください。



股関節の内旋可動範囲のテスト(図3)
仰向けに寝ます。両こぶしを両膝の間に挟み、足を広げます。この時に両膝がこぶしから離れないようにします。どこまで開くでしょうか? 身体を中心線とすねで作られる角度が30度以下の場合、内旋可動が低いと言えます



お尻の筋力のテスト(図4)
仰向けになり、手を胸の前で合わせ、足を揃えます。そのままお尻を上げます。この時、太ももと身体が一直線上、スネは地面と垂直になるようにします。この状態から片方の脚を真っ直ぐに伸ばします。このまま15秒間静止してください。骨盤が傾いたり、身体がグラグラしたり、また太ももの裏が痙攣しそうになったら、お尻の筋力不足が考えられます



お尻の筋力を鍛えよう
テストを行ったブリッジはお尻のエクササイズとしても素晴らしいものです。始めは両脚で15秒間保てることを目標に、次に片足で15秒間、無理なく保てるように徐々に筋力をつけていきましょう。始めはお尻の筋肉にしっかりと力が入っていることを、手などで触り確認しながら行うとやりやすいと思ひます

股関節の内旋可動を広げよう
-Stand hip Stork (図5)
右脚で片足立ちになり、図のように左足を曲げます。この時ゴルフクラブまたは壁などでバランスを保つとよいでしょう(姿勢1)。胸そして右膝を真直ぐ前に向けたまま、ゆっくりと左足を右側に回していきます(姿勢2)。脚が軽く疲れるまで繰り返します。反対の脚も同じように行いましょう

高田洋平
Biography
ゴルフを中心としたスポーツリハビリを学びたいと渡米。バージニア州のシェナンドア大(Shenandoah University)に入学し、ゴルフ部に所属。卒業後、コロンビア大学でDoctor of Physical Therapy(理学療法士)を取得。コロンビア大学病院で働いた後、現在ブロンクスの Montefiore Medical Centerで外来リハビリを担当。Post-Doctoral Educationとしてスポーツリハビリ、Orthopedic/Manual Therapyを専攻する。ゴルフリハビリの資格:TPI(Tilteist Performance Institute) Medical Profession-Level IIIプロバイダー



ゴルフの向上の鍵についてお話ししたいと思ひます。私は2年前までは80台中盤プレーヤーでした。ところが、これから述べる取り組みをしたところ、2010年のシーズン中にはUSGAハンディキャップが1.1まで向上しました。そこで今回は、皆さんのゴルフ向上のお役に立てばと、取り組みの方法を紹介させていただきます。そのプロセスですが、単に「ゴルフがうまくなりたい」と漠然とボールを繰り返し打ったり、また、ジムに行き闇雲にエクササイズすることは効果的ではありません。大切なのは、自分の問題点を理解し、目標を定めて一つ一つ解決していくことです。そのため最初のステップとして最も重要なことは、自分のゴルフの分析です。

分析は①身体能力②スイング③ゴルフクラブ④コース戦略の主に4つの分野で行うことができますが、自分で行うのは非常に困難です。また、一人で雑誌などの情報を頼りにすることは、間違った解釈をして逆に問題を引き起こす恐れがあります。一番良い方法は、各専門家に分析してもらうことです。スイング・コース戦略にはゴルフプロ、身体能力にはゴルフに特化したPhysical Therapistやトレーナー、ゴルフクラブのフ

まな問題点の中で、両股関節の内旋可動範囲(内側に脚を回すこと)が極端に少ないこと、またお尻の筋肉が弱いことが判明しました。ちなみに、これらの身体能力の問題によって引き起こされる主なスイング欠陥には、①リバース・スパインアングル(図1)②アーリー・エクスパンション(図2)、が挙げられます。そこで、この問題点を向上させるためのトレーニングプログラムを立て、冬のオフシーズンに集中してこの問題に取り組みました。こうした取り組みを通し、身体の問題は少しずつ向上してきたと思ひます。また、ゴルフプロにみてもらい「クラブがリリーフできていない」というスイング問題点を指摘され、その問題にも同時に取り組みました。

次に、私が2年前から行っている取り組みの一部を紹介します。元々私はブッシュスライス(ボールを右に打ち出し、さらに右に曲がること)がひどく、スコアがまともありませんでした。しかし、練習といえは週に1回ぐらいの練習場での自己流道場、もちろん自分なりに練習していたつもりでした

真剣にうまくなりたいと思ひ始めてから、まず、ゴルフに必要な身体能力を分析。その結果、さまざま

その結果、なんと1年弱の間に、飛距離が20ヤード伸び、ハンディキャップを目覚ましく向上させることができました。しかも練習量はそれまでとほとんど変わっていません。繰り返しますが、大切なのは自分のゴルフの分析、問題点の列挙、目標設定、それに対する計画立てた取り組み方です。ゴルフは誰でも真剣に取り組み始めたときから上達し、楽しめるスポーツです。こうした取り組みをすると、あなたのゴルフライフもより楽しいものなるはずですよ。