

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
思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
います。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
ニングまたは怪我になりませ
う、もちろんその範囲を超えて扱
いたいと思います。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、
ゴルフの向上の鍵についてお話
したいと思います。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
たいと思います。

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

ットティングにはクラフトマン
などの専門家がいます。そして、そ
の分析のもと、アドバイスをもら
い、計画を立て、取り組みをしま
し、目標に向けてのステップが
明確になると、練習やトレーニ
ングの効果も飛躍します。
ここでひとつアドバイス。専門
家を選ぶ際は、あなたの目標にし
っかり耳を傾け、計画を立て、取
組んでくれる方がお勧め。なぜな
ら、例えば、トレーニングをする
際、「ドライバーが打てる身体作
りをしたい」という目標と、「と
かく飛ばしたい!」という目標と
では、アドバイス内容、また必要
期間が異なってくるからです。目
標ごとにアプローチが違うとい
うことは、スイングを直す時、ク
ラブを選ぶ時と同じことが言え
ます。

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ズ(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
まりませんでした。しかし、練習と
いえば週に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
たが、
真剣にうまくなりたいたいと思
い始めてから、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・
スイングアングル(図1)②アーリー
・エクステンション(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
てきたと思います。また、ゴルフ
プロにみてもらい「クラブがリリ
スできていない!」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。

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
ることができたのです。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
しての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



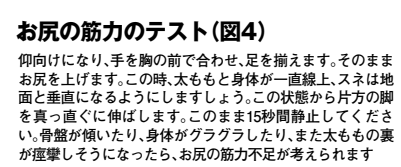
腰や股関節の起き上がりが早く、ダウンスイング時にお尻がボールに近づいてしまうこと。お尻の筋力が弱いと、アドレス時に作った前傾姿勢をダウンスイング時に保てず、身体が伸び上がり、ためこりやすくなり、スイング欠陥

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範囲に問題があると、右足を軸に回転しづらくなるため、ためこりやすくなり、スイング欠陥

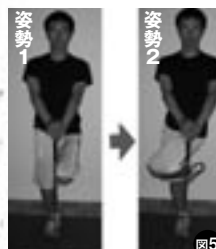
本文中の股関節の内旋可動範囲、お尻の筋力の簡単なテスト(図3、図4)を紹介するので試してください。また、テストで問題点が判明した時のため、手軽なエクササイズ(図5)も紹介しますので参照してみてください。



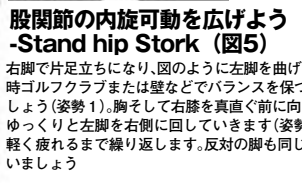
股関節の内旋可動範囲のテスト(図3)
仰向けに寝ます。両こぶしを両膝の間に挟み、足を広げます。この時に両膝がこぶしから離れないようにします。どこまで開くでしょうか? 身体を中心線とすねで作られる角度が30度以下の場合、内旋可動が低いと言えます



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すばらしいものです。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
います



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)。胸を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:TPP(Teist Performance Institute) Medical Profession-Level IIIプロバイダー

