

ゴルフに 意義あり!



毎月第3木曜日連載!

第3回 スイング理論

今月は「スイング中、腕は伸ばしたままにしないといけないのだよね」という質問に対してコラムを書いていきたいと思えます。

「ゴルフに意義あり!」というタイトル通り、スイング理論に意義を唱えたいと思います。始めにお断りしておきますが、私はゴルフスイング理論に関しては専門ではありません。トップの位置がこうあるべきだ、ダウンスイングにおいてのクラブの軌道がこうだというようなことには特にこだわりはありません。機能的に体を使い、自身の骨格や身体能力に合ったコンペンセーションの無いスイングが良いスイングだと考えておりません。しかしながら、スイング理論を説くレッスン書に従うことで、非常にポテンシャルのあるプレーヤーが伸び悩んだり怪我などに陥ったりするのを見ています。どうしてもレッスン書などのあり方に意義あり!です。

ゴルフ誌のレッスンに 意義あり!

近年レッスン書などが増え、さまざまなスイング理論に触れる機会も多いかと思えます。それらは「最新ゴルフ理論」などと称する

のであっても万人に共通するかのようには思わせがちです。しかしながら、ここに落とし穴があります。なぜなら、スイングにはタイプがあり、個々の身体能力は異なってくるからです。ですから、万人に当てはまるスイング理論などあるはずが無いのです。

例えば、前月号で触れたように、スイングは「one plane swing (ベン・ホーガンなど)」そして「two plane swing (ジャック・ニクラウスなど)」に分けられます。そして、スイング中のフィードバック、身体の使い方、クラブの動きは、スイングのタイプによって大きく異なること話しました。ベン・ホーガンとジャック・ニクラウスのレッスン書を手にとって読み比べると、グリップの握り方一つとってもその教え方が違うことに気づくはず

です。しかし、レッスン書は「このレッスンは、こういったスイングを指している人に限ってお勧め」とはいちいち書いてくれません。そのようなゴルフレッスンを唱えているプロなどは、アマチュア(一般の方が股関節が動きづらい、首が回りづらいといった個々の身体能力に問題があることには目を向けていません。プロは、自分の身体で出来ることは万人が出来るとも思っていることが少なくないのです。

さらに、レッスン書は個人の感覚の差も考慮していません。人間の身体が備えている感覚神経はともにも敏感で、たった数ミリの重心位置の変化も感知できます。その敏感さは個々によって違うのです。ですから、2人のプレーヤーに同じ様に「こんな感じで」と教えても、「一方では」どこも変わってないよ、「また一方では」それはやり過ぎ!といったことが起きてしまうのです。

このような身体能力やスイングのアセスメントも無しに、本向こう側にいる相手に単一的に「A」という感じでクラブを振りまます」というレッスン書、雑誌は問題です。

良き コンシューマーになれ!

上述したレッスン書の、万人に共通すると思わせる書き方のせいで、あなたのスイングに害がもたらせることが多々あります。もちろん、著者はあなたのスイングの向上につながると思ってアドバイスをしているのでしょう。しかし、あなたの身体能力、スイングは決してその著者のものとは同じでないことを認識すべきです。

例えば、冒頭の質問の様な「腕は伸ばしたまま」といったレッスンは、これに従い無理に肘を突っ張ったままスイングしようとし、むしろスイングがバラバラになってしまっているアマチュアを非常に多く見かけます。運動学的に見ても、腕を伸ばしたままというのはとても非効率的な動作です。他のスポーツを見てください。野球、テニス、卓球、ボールを打つ動作で腕を伸ばしたりするスポーツは無いでしょう。金槌で釘を打つときも、肘を突っ張り、手首を固めたまま打つ人はいないですね。そもそも、「この腕を伸ばしたまま」という教えはありあまる柔軟性を抑え、パワーを犠牲にしてもスイングのパラつきを無くす為になされているものです。例えば肩幅が広く、手足が長く、柔軟性に飛んだ身体能力を持つプレーヤーには、スイングの軌道を安定させるということか適切なアドバイスのなにかもありません。しかしながら、手足の短いわれわれアジア人には向いていないアドバイスと言っても過言ではないでしょう。石川遼選手のダウンスイングを見てわかるように、うまく腕のしなりを使ってパワーを出していることに気づくはず



石川遼 ダウンスイング

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)号を取得。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(Titleist Performance Institute) Medical Profession-Level IIIプロバイダー

NYの真夏の祭典が今年も近付いてきました。仲間内での楽しいゴルフだけでなく、こうした大会に挑戦していくことがゴルフ上達の鍵です。「上手くなってから」参加するのは無く、参加し、真剣勝負することで、ゴルフの腕が磨かれるはず。詳しくは、www.best30golf.orgまで。

では、どうしたら良いか。こうした多々存在するアドバイスの中から、自分にとって役立つ情報だけを取り入れる能力を身に付けるべきです。この連載の中で繰り返し返していますが、その為には自分の身体能力、そしてスイングの分析が不可欠です。まず、自分はそのような身体能力の持ち主なのか(問題点も含め)、そしてどのようなスイングの持ち主なのか(問題点も含め)を知ることです。そして、レッスン書などを目にしたら、「あ、これはこうしたスイングタイプに合うレッスンだな」とその為にはこうした身体能力が必要だな」と洞察する力を身に付けるのです。そうすれば自分に合うアドバイスだけを選ぶことが簡単になってきます。

あなたのスイングの向上につながる情報だけを集め、それを実行していく。それがゴルフ上達の近道になるはず