

BUSINESS ビジネス

図1：ヘッドがスティープなダウンスイング



図3：凱旋可動チェック



図2：プロの右肩の外旋



図4：右肘を体につけるように絞り、ゴルフクラブを左から右に押すように軽くストレッチを行う



ゴルフが上手な方と下手な方のスイングの違いの一つに、クラブがボールに当たる時の「入射角」の違いがあります。上手な方は入射角が比較的緩やかであるのに対し、上手でない方はスティープ(鋭角)にクラブが入ってくる事が多いのです。入射角が緩やかであるとボールに当たる際のクラ

シユスライスになる、といったミスショットに繋がります。その結果、ボールが散ってしまい、コースマネージメントができず、スコアが荒れてしまいます。では、このスイングの問題はなぜ起こるのでしょうか。インストラクターから「右手が強過ぎる」ダウンスイングで手

が先行しているといった指摘をされたことがある方も多いのではないのでしょうか? もちろん、単にゴルフクラブの振り方を知らないといった知識的な問題もありますが、スイングを正しく行おうとしても身体が制限でどうしてもスティープになってしまおうということアマチュアの大抵の原因ではないかと思えます。体の制限にはいくつか理由がありますが、今回はその一つである右肩の可動域についてお話しします。図3は、あるプロのダウンスイングの切り抜きですが、右肩が90度近く外旋(腕を外に回すこと)しているのがわかるのでしょうか? このように肘を絞り、肩を外旋しながらダウンスイングを行うことでクラブヘッドの起動が緩やかになるのですが、このようにするには右肩の可動域が十分にある必要があります。

理学療法士のゴルフ談義



肩関節の外旋可動域：ダウンスイングがスティープ(鋭角)過ぎる原因1?

図1はスティープなスイングの例ですが、ゴルフのレッスン中などにダウンスイングの問題点として指摘されることが多いです。ダウンスイングがスティープになり過ぎると①スピン量が増え過ぎる、②アウトサイドインの起動になりやすくブルフックになる、③身体が開いてプッシュスライスになる、といったミスショットに繋がります。その結果、ボールが散ってしまい、コースマネージメントができず、スコアが荒れてしまいます。では、このスイングの問題はなぜ起こるのでしょうか。インストラクターから「右手が強過ぎる」ダウンスイングで手



高田 洋平 (理学療法博士)
コロンビア大学医学部附属理学療法学科卒業 / New York FuncPhysio クリニック 医院長 / JWGA (Japan Wellness Golf Association) 理事
ゴルフリハビリ、トレーニングを学びたいと渡米。ゴルフ好きが高じてNY日本人コミュニティではNo1の実力を持つ。いくつかの大会での優勝、そして米国ゴルフクラブのクラブチャンピオンにも輝いている。自身の経験を生かし、身体からゴルフを向上させる FuncGolf メソッドを教えている。
New York FuncPhysio クリニック：Midtown Manhattanにある医療クリニック。首肩腰の問題や、捻挫などの怪我、アゴの問題、そしてウイメンズヘルスを専門としている。
治療内容：理学療法、徒手療法、レーザー治療、鍼治療、マッサージなど

左手で右肘を身体の方に引き寄せるようにすると(図3)、右腕がどこまで外に回りますか? 90度は欲しいところですが、中には45度ぐらいいしか回らないといった方も多いと思います。その場合、可動域が狭いために、どうしてもスティープなダウンスイングになってしまいます。ですので、少しずつストレッチなどをしながら可動域を広げることが大切です(図4)。その上でコーチと相談してスイングを検討するとボールが安定すると思えます。



思うように動いてくれないチーム
定型業務で手一杯な日々
本社から五月雨式に来る指示
課題の山、どこから手をつける?

立ち足かかる障壁、
変革のプロと一緒に乗り越えませんか?



- Business Transformation Consulting**
- ▶ 組織・業務変革
 - ▶ 業務アセスメント
 - ▶ IT戦略立案
 - ▶ 大型システム刷新
 - ▶ チェンジマネジメント
 - ▶ プロジェクトマネジメント



お気軽にご相談ください
email: sales@ctp.com
website: www.ctp.com

Cambridge Technology Partners
21081 S. Western Ave. Suite 180
Torrance, California 90501

San Francisco | Silicon Valley

Yorozu

LAW GROUP

企業法務 | 国際税務 | M&A/戦略的提携 | ライセンシング | 国際商取引 | 雇用法
yorozulaw.com