

ゴルフに 意義あり!

毎月第3木曜日連載!



第11回 アドレスとインパクトの違い

先日、マンハッタンにあるX-drive 495で行われたカーク小栗プロのレッスンを見学して来ました。コンピュータやビデオカメラなどの技術を使ってスイングやボールの軌道を分析すると、どのような問題が自分のゴルフスイングにあるか一目瞭然で、改めてこうしたテクノロジーを駆使したレッスンの大切さを認識しました。

さて、見学した際に最も気になったのが、参加された生徒の方の多くがインパクト時のポジションを間違えているという点です。具体的には、「インパクトはアドレス時の再現」という考えを持っている方がとても多く、カークプロに指摘されていました。この表現は何時どこの誰が言い出したかは知りませんが、間違いです。そして無理な体の動きをもたらすので、変な癖が身に付いてしまい、スイング全体がバラバラになってしまいます。

わたしは身体機能、スポーツトレーニングの専門家ですので、この視点からなぜ間違いかについてお話ししていきたいと思えます。

その前にまず、すべてのスポーツに共通することですが、ゴルフのパワーの源は下半身であるというところをご理解いただきたいと思えます。投げる、ラケットを振るといった上半身主体のスポーツにおいても、上級者・プロは60%、70%のパワーは下半身から生みだし、骨盤、腰、肩といった順に腕に伝えていっています。このことはフォースプレート(プレート上に掛かる力などを分析し、重心動揺を計測する機械)を使った重心移動の分析においても立証されています。上級者・プロは上半身の動きに先行して必ず下半身の重心移動を行っています。要するに、下半身の動きが上半身をリードしているわけです。そして上級者になればなるほど重心移動は早く、動きはダイナミックなものとなるわけです。

ですので、ゴルフにおいては下半身主導の体重移動がトップスイングからダウンスイングにかけて激しく行われますから、スイング軸がアドレス時に比べるとインパクト時では飛球線方向に大きく動くのです。この結果、インパクト時にアドレスの再現をすることは不可能になってしまうのです。図1はダスティン・ジョンソン選手のスイングとインパクトの写真を示していますが、手の位置、背骨の角度などその違いが一目瞭然ではないでしょうか?

図1
ダスティン・ジョンソン選手
のアドレスとインパクト



Dissociation能力
では、下半身主導でパワーを生み出すスイングを行うためには、どのような身体能力が必要不可欠なのでしょう。最も大切となってくるのはDissociation能力(身体各部分を単独に動かせる能力)です。簡単な例としては、ダンサーなどが腰だけ上下左右に動かして踊ったり、首だけ動かしたりして踊りますよね。そうした上半身または下半身を別々に動かせる身体能力が、ゴルフにおいても大切になってきます。

図2のテストを鏡の前で行ってみてください。こうした能力は、単に体が硬い、筋力がないといったことではありません。簡単にできる方は「何が難しいの?」と感じると思います。逆にできない人は「よく意味がわからない、難しい」と感じるのではないのでしょうか。

トップスイングから下半身主導にパワーを生み出すためにはこのDissociation能力が不可欠なのです。こうした基本的な身体能力がないと、いくら頭で「ト

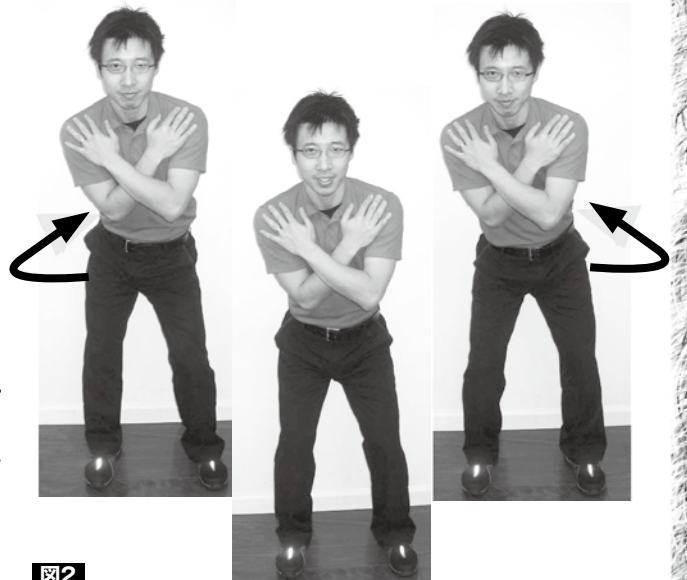


図2
下半身Dissociationテスト

まず5番アイアンを構えるように前傾姿勢をとり、その上体から頭、上半身は動かさず、骨盤を右そして左へと回転させてください。頭や上半身が動いたり、骨盤がギョコンバタンと上下に動いたりしてしまった場合、Dissociationに問題があります

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。Board Certified Orthopedic Clinical Specialist (OCS)。ゴルフリハビリの資格:TPI(Titlist Performance Institute) Medical Profession Level IIIプロバイダー