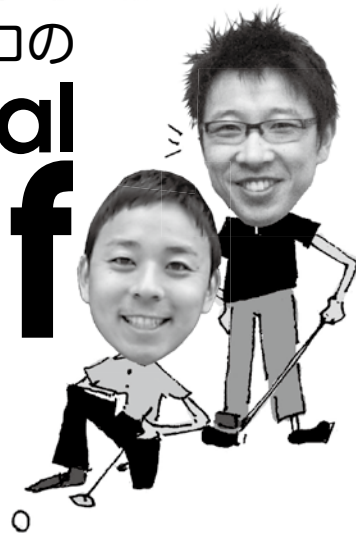


Dr.高田、宮崎プロの Functional Golf



PTってなんですか？

宮崎プロ(以後、M)・高田先生、前回の「理学療法士さんってどんなことをしてくれるの?」という話、大変参考になりました。先生は身体の各関節・筋肉の動き・重心の位置などを分析し、それらを治すスペシャリストなのです。高田先生はゴルフ競技者を専門的に診療しまよね。先生はゴルフスイングを教えたりはしないのですか？

高田(以後、T)・・・いえ、私はスイングは教えません。スイングの軌道ではなく、生徒がスイングをするときどのような身体の動きをしているかを見ています。

例えば身体のどこが上手く使えていないか、どこに負担がかかっているかを見ます。身体の状態をもとに「こうしたスイングはあなたには出来ませんよ」とか「こうしたスイングを治すためには身体はこの部分を治す必要があります」といった治療や指導をします。だからゴルフスイングやクラブの軌道を直したりということとは太輝プロにお任せです。

M・・・なるほど。でも実は私、レッスンするときにたまに困ることがあるんです。

T・・・どんなことですか？

M・・・例えば「高いトップ」をつくらうとします。もし関節の動きに制限がなかったりすると、簡単に指示通りの「高いトップ」の形ができます。ですが、肩周りの筋肉が固まってしまったり、やってほしい身体の動きがまったくできないという人もいます。そういう人は理想的な身体の動きが出来ないので、それに近い動きへと調整することしかできません。身体に無理をしてスイングを作らうとすると、怪

我のリスクが上がってしまいかもしれない。そしてパフォーマンス(ポイント)が遠く、いいスコアが出せないなど、この向上が望めないということなんです。

T・・・なるほど、無理にスイングをつくらうとして、むしろ自然な身体の動きを害するということですね。よく熱心にスイング理論を探求される方、また形だけにこだわったレッスンを受講されている方に多くみられる傾向ですね。熱心なことはいいますが、大切なことは身体ができない

ことをスイングで求めてもそれはできないということです。

M・・・確かに我々はスイングの形を見てレッスンをすることが多いです。コンピュータ上で腕の角度などを分析しながらレッスンするのも最近の傾向です。

T・・・例えば次のようなテストをしてください(図1参照)。背中を反らさず、手が壁に簡単につくぐらいの肩関節の可動域が無ければ「高いトップ」を作るのは不可能です。

M・・・なるほど、こうやって身体の動きを分解するとわかりやすいですね。

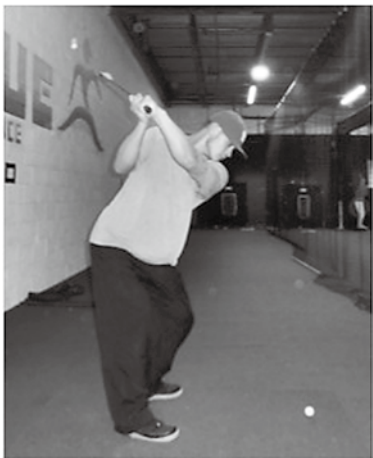
T・・・一人ひとりの身体は違う。だからTVや雑誌で紹介されているインストラクターのアドバイス



図1

肩の可動域テスト

まず図のように肩幅に足を開き軽くヒザを曲げます。背中をベタッと壁につけて背骨が浮かないように腕を上を上げてください。そのまま背中が浮くことなく手が壁に着けばオッケーです。



高いトップ



低いトップ

Biography 高田洋平



DPT, CFMT, OCS, SCS, CAOPT, 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。コロンビア大学で Doctor of Physical Therapy (理学療法士・博士号) を取得。現在 Func-Physiotherapy のオーナー。ゴルフリハビリの資格: TPI (Titleist Performance Institute) Medical Profession-Level III。USGA Handicap: +0.3 連絡先 / yt@funcphysio.com TEL (347) 497-0500

Biography 宮崎 太輝



Biography: アメリカ式ゴルフスイングを学ぶために渡米。NY 市立大学大学院で Exercise Science & Rehabilitation を専攻し、より効率よく新しい身体の動きの習得を促すために運動学習の分野を研究。東京でプロやインストラクター・ゴルフトレーナーに向けてゴルフスイングや運動学習の指導法の講習会を行った経験を持つ。