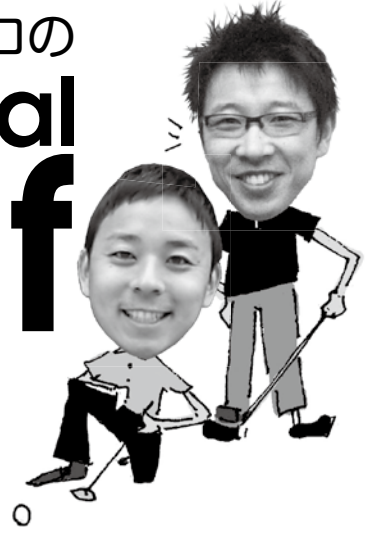


Dr.高田、宮崎プロの Functional Golf



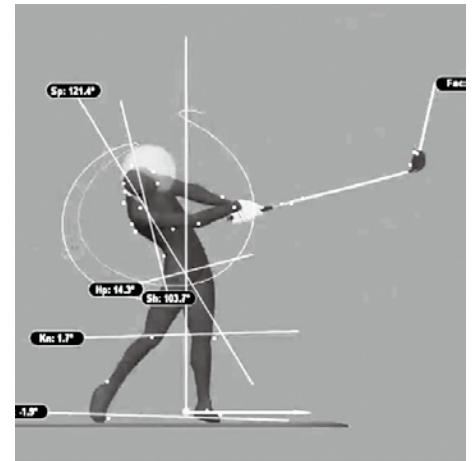
スコア向上のための 3つのポイント

明けましておめでと〜ございます。ティーチングプロの宮崎です。ことしもドクター高田とともにゴルフに関する面白い情報を提供できるように頑張っています。さて、最近新年会などのイベントでたくさんアマチュアの方たちとゴルフ談義で盛り上がる機会がありました。皆さん上達のためにいろいろ考えていたり、取り組んでいたりして、まるで「昔前の自分を見ているようでとても楽しかったです。そもそもゴルフの上達とは何なのでしょう？ 良いスイングをすることでしょいか？ きっと違うと思います。ゴルフはより少ないスコアでプレーをすることを競う球技です。良いスイングだけを追求する人が多いのですが「きれいなスイングだけど、スコアはイマイチだね」となってしまっっては、ゴルフが上手いとは言えません。スコアが上がらないのがゴルフ競技です。それでは良いスイングを身につけること以外でス

コアを向上させるために必要なものは一体どのようなか？ 僕は主に3つあると思います。

まず1つ目は「クラブの芯でボールをヒットすること」です。スイングがほどほどに整えば、クラブを振る軌道が安定し、芯でボールを打つ確率が上がります。芯でボールをヒットできるようにになると、ボールの初速が上がるので飛距離が伸びてきます。これらは練習だけではなく、クラブフィッティングと呼ばれるゴルフクラブのチューニングも大切になってきます。ゴルフ屋さんでクラブフィッティングをしてみたらうのも大切なことです。

2つ目は「スコアを出すための飛距離を出す」です。単純に、ボールが飛ぶようになればなるほど次のショットを短いクラブで打つことができます。そしてスコアを少なくできる可能性が上がります。アマチュアの皆さんはこのポイントに関



してとても熱心。クラブヘッドの走らせ方やどの方向にクラブを振り抜くというテクニックの話をよくされますが、これは運動学的に適切な身体の使い方やトレーニング、道具の使い方を理解することができたら達成できることが多いです。

そして3つ目が「ボールの曲げ幅をコントロールできる」です。実は、この3つ目の要素がゴルフのスコアに大きく影響を与えるものです。しかし、残念ながら多くのゴルファーが取り組んでいないことです。ボールの曲げ幅のコントロールと聞くと、難しく感じるかもしれませんが、実はボールが飛ぶメカニズムを理解できれば、ボールの曲げ幅をコントロールする技術の習得はさほど難しくありません。そしてこれを習得できると、コースに出た時にボールを目標方向に飛ばすためには必要最低限、何をすれば良いのかが明確になります。逆にボールをターゲットに向かって飛ばしたいのに、「右肘を締めながらスイングする」というのでは、意識するポイントがズレてしまっています。ここでは詳しく書けませんが、右肘が締まっていようが、左肘が、ボールを目標方向に飛ばすことは簡単にできます。目標方向にボールを飛ばせるようになったらゴルフというゲームは全く別の楽しみ方ができるようになるので、このポイントはとて



重要です。

このように、ゴルフが上達し、スコアを出すために必要な要素には、スイングやテクニックを身につけること以外にいろいろとあります。ちょっとしたコツや知識を増やすだけで、スコアを向上させることは簡単にできます。ぜひ冬のオフシーズンを利用して、ゴルフの上達のために何が必要かを考えてみましょう！



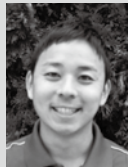
Biography 高田洋平



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) 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



NY市立大学大学院で Exercise Science & Rehabilitation を専攻し、効率よく新しい身体動きの習得を促すために運動学習を研究。東京でプロやインストラクター、トレーナーに向けてゴルフスイングや指導法の講習を行った経験を持つ。現在は Mosholu Golf Course & Westchester Driving Range にてレッスン活動を行う。

連絡先 / taikim@motorlearninggolf.nyc
TEL (516)467-6699