

# Dr.高田、宮崎プロの Functional Golf



## テクノロジーでスイング分析

こんにちは、ファンクフィジオの高田です。現在では、スイングを分析するためにビデオカメラや3D分析機などさまざまな機器が使われるようになりました。このようなテクノロジーを使って自分のスイングを客観的に見ることは、上達へのきっかけになります。なぜなら、自分のイメージしている動きと実際の動きには必ずギャップがあるからです。そして、ここ数年さらに違った角度からスイングを分析できるようになりました。それはフォースプレートを使った体重と重心移動の分析です。スイング中の重心移動が解析できるようになると、どのような

メリットがあるのでしょうか？ スイング軌道と同様に重心移動には各自の癖があります。PGA選手などの上級者には一定の法則性がみられます。例えば右打ちにおいて体重はバックスイングでは右足に乗り、フィニッシュでは左足に乗るといったことです。またインパクト時の重心が左足寄りという点は、上級者に共通してみられます。さらに体重移動は力強い下半身の力を生み出す源になるので、重心移動を効率良くすることは大変重要な上達の要素です。

今までのビデオや3D分析では体重移動を測定することは不可能でした。そのため、ビデオ分析などからの「なんとなく」の予測値

で判断するか、本人の感覚でコントロールするしかできませんでした。しかし、フォースプレートを使うことで、明確な測定値が得られるようになりました。

私も今年初めてこのテクノロジーを使ったレッスンを受けました。アマチュアの中では飛距離も出るし、腕も良いほうだと思うのですが、結果にはショックでした。インパクト時の重心位置が左30:右70でした。要するに「明治の大砲」状態です。現在このインパクト時の重心位置を直すために練習中で少しずつ改善してきた状態です。まだコースでプレーしていませんが、弾道測定器で測ると改善前に比べて飛距離



が伸びています。

ゴルフを上達させるためには、自分の感覚と実際の動作のギャップを埋めていく必要があります。ビデオ分析のみならずフォースプレートで自分の重心移動を測定し、問題点を把握して練習に取り組むのが上達への一番の近道です。ファンクフィジオでは、ボディトラック(図)と呼ばれるフォースプレートを使って重心移動測定が可能です。一度違った角度からスイングを分析し、上達につなげてみませんか？

### 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 (理学療法士号)を取得。現在Func-Physio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の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とWestchester Driving Rangeにてレッスン活動を行う。  
連絡先 / taikim@motorlearninggolf.nyc  
TEL (516)467-6699