

# Dr.高田、宮崎プロの Functional Golf



## オフシーズンの過ごし方

こんにちは。ティーチングプロの宮崎です。最近朝晩が寒くなってきました。ニューヨークのゴルフシーズンもあと1カ月足らずといった感じで寂しい限りです。しかし冬のオフシーズンは、正しいスイングを身に付ける上で、障害となる問題に取り組みむことに大変適している期間です。今回はオフシーズンをうまく利用してゴルフのパフォーマンスを維持・向上させるためにできる取り組みをいくつかご紹介いたします。

問題点があります。中でも代表的なものは、  
①身体がもの凄く硬い  
②スイングするとき力が入りすぎていて  
という2点です。ゴルフスイングの改造だけでなく、根本的な問題点を解決していくことも必要です。  
①の対処法・柔軟性を養うためにエクササイズを行う

ここで大切なのは、自分の身体に必要なプログラムを作り、実行することです。しかし現状は、人それぞれ身体の特徴はさまざまであるため、ほとんどの人が自分の身体的特徴や問題点を把握していません。加えて「ゴルフに必要な柔軟性とは何か?」ということを理解していません。例えば、柔軟性と聞いて真っ先に思い浮かぶのが立位前屈(図1)でしょうが、このときに使われている柔軟性は、ゴルフのパフォーマンスにはほとんど関係ありません。また、ジムなどでゴルフのメカニズムを良く理解していないトレーナーの指導で、エクササイズをするのも時間の無駄でしょう。

従って、ゴルフスイングに必要な柔軟性や筋肉の使い方を熟知している専門家に一度診断してもらい、適切なプログラムを処方してもらおうのが最善策です。その点に関して、僕と共同執筆している高田先生は、米国でもトップクラスの専門家です。興味のある人は一度連絡してみてください。そのほか、器具を使うというのも一つの方法です。最近「FOTEX」という器具をお勧めしています(図2)。この器具は身体のバランスを整えるために効果的なだけでなく、収縮している筋肉が伸びるようになり、使っていない筋肉を鍛えることでゴルフに必要な身体の可動域を広げることが出来ます。試してみたい人は、ぜひ僕に連絡をください。  
②の対処法・太極拳をやってみよう!

太極拳は動作がとてゆっくりとした中国武術の一つですが、脱力を身につけるためのトレーニングとして大変効果的です。プロや上級者はスイングするとき、身体に無駄な力が入っていないリラックスしています。しかし、初心者から中級者はそうはいきません。練習でもコースでも、目の前にあるボールをうまく打つこと運ぼうと必死になり、どうしても身体に力が入ってしまいます。その結果、動きが硬くなり、ミスショット

を打ってしまいうことが多いです。太極拳を通して、力まずに身体を動かすテクニックを習得することができると、ゴルフスイングもスムーズに行えるようになります。

図1



図2



### 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(Titlist 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@motorlearningofl.nyc TEL (516)467-6699