

ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第5回)

ゴルフスイングに学ぶ部下の育成法(前編)

2015.12.16

部下が言うことを聞かない、あるいは部下が思うように育たないと嘆く管理職の方は少なくないでしょう。人材育成、つまり部下をどう育て、成長させるか？ ひいては業務成果、企業利益につながるこの問題は経営者や管理職の永遠の悩みの1つです。この問いに対する答えを、ゴルフスイングの基本原則から考えてみます。

ボールに強い推進力を与えるゴルフスイング

まずは、頭で理解していてもなかなか身体がついていかないゴルフスイングの基本原則を、おさらいしましょう。

多くの人に見られるゴルフスイングの間違いは、腕や手でクラブを振ろうとすることです。つまりクラブを腕の振りだけで、トップへの引きつけから、ボールのインパクト、フィニッシュまで持っていこうとします。このようなスイングをしてしまうと、クラブは不安定な軌道になり、偶然でも期待しない限り、クラブがきちんとボールに当たりません。ゴルフクラブのような長い道具を、腕や手だけでコントロールすることは難しいのです。



ゴルフスイングはいわば円運動です。クラブに円運動をさせ、クラブヘッドの重さによる遠心力を利用することで、安定した軌道を描かせます。クラブに安定した円運動をさせるために必要なのは、軸をしっかり安定させること。回転するモノの中心がフラフラしては、回転が不安定になってしまいます。そして、軸を安定させるために重要な概念が、「コア」の存在です。

コアとは、重心(センター・オブ・グラビティ)のことです。東洋的には「丹田(たんでん)」と呼ばれ「ヘソ下3寸」ともいい、おヘソから3寸(約9cm)下にあります。このコアを安定させることが、軸の安定、さらにはスイングの安定につながります。ゴルフスイングでは、このコアがとても重要なのです。

ヒモの片方の端に小さなおもりを付け、反対側の端っこを手で持ってグルグル振りまわす動作を想像してください。手元の小さな回転によって、おもりが付いた側の大きな回転運動を生みだしています。このとき、手元は小さな回転運動をしているものの、その位置はほぼ一定です。この動きは、ゴルフスイングの基本動作と同じです。先に付けたおもりがクラブヘッド、ヒモが腕とクラブシャフト、そして手元がコアに当たります。… 続きを読む