ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」(第32回)

ゴルフスイングを安定させる体幹トレーニング

2018.03.09

肩を回せ！腰を回せ！背筋を伸ばせ！脇を締めろ！頭を動かすな！ボールをよく見ろ！……と先輩ゴルファーからアレコレ指導されて、困惑した新米ゴルファーは少なくないでしょう。そうした注意を1つずつ修正すれば、思うようにボールを飛ばせるようになるのでしょうか。いえいえ、決してそのようなことはありません。

まず、ゴルフスイングに必要な根本的なことを知っておかなければなりません。ゴルフスクールを経営する私は、初心者にいつも次の3つの要点を教えています。

●安定させるべきところを安定させること(スタビリティ)。
●大きく動かすべきところは動かすこと(モビリティ)。
●かつ効率よく力を生み出してボールに正しく伝達(キネティックチェーン)すること。

どれも必要で、どれかが欠けたら思い通りにボールを飛ばすことはできません。

ミスショットの原因のほとんどは、安定すべきところが安定していないか、動くべきところの動きが十分でないか、ボールを飛ばすための十分なパワーが正しく伝達されていないか、といったことなのです。今回は3つの要点のうち、「安定させるべきところを安定させること」――スタビリティに注目し、体幹の重要性と鍛え方についてお話ししましょう。

体幹を鍛えれば“飛んで曲がらない”

ゴルフスイングにおいて安定させるべきところとはどこでしょうか。最も安定させなければならないのは「体幹」と「下肢(ヒザや太もも)」です。最近、ゴルフに限らず、多くのスポーツのパフォーマンスを高める上で「体幹」の重要性が語られています。まずは体幹とはどこをいうのか確認しましょう。

手元にある辞書には「人間の胴。人体の主要部分」とありますが、解剖学や生体力学では次のように定義されています。

【体幹とは】
胸部と腹部をセパレートしている「横隔膜」と、腹筋群の中で一番深層部にあり、内臓をコルセットのように支えている「腹横筋」、背骨を深層部で支えている「多裂筋」、そして骨盤の底の部分から、腸やぼうこうなどの内臓を下から支えている「骨盤底筋」の4つの筋肉によって、上下左右を囲まれた空間。

確かに「人間の胴」ですね。具体的にイメージするなら「下腹部」といっていいでしょう。昔から何か大きなパワーを発揮しなければならないとき「下腹(したばら)に力を入れろ」といいました。下腹部、つまり体幹をしっかり安定させると、身体パフォーマンスは上がります。ゴルフスイングにおいても、体幹を安定させて骨盤を回旋運動させると、より安定したショットを放つことができるわけです。

もう少し詳しくお話しましょう。以前、本コラム(ゴルフエッセー第5回／第7回)でも、ゴルフスイングにおける「コア」の重要性をお話しました。コアとは、重心(センター・オブ・グラビティ)のことで、東洋では「丹田(たんでん)」と呼ばれています。ゴルフスイングは回転運動ですから、必ず回転の中心があります。この回転の中心が「コア(＝重心／丹田)」です。コアが不安定だと安定したスイングはままなりません。故にコアを有する体幹の安定は不可欠というわけです。

体幹の安定は、回転軸が定まることともいえます。回転軸が安定するとボールのミート率が上がり、クラブヘッドに生じる遠心力を最大限に引き出すことができます。これができればショットの方向性もブレが少なくなり、おのずと飛距離は伸びます。つまり、体幹が安定すれば「飛んで曲がらない」スイングが獲得できるわけです。



回転の中心が安定していると、遠心力が働き円運動になる

ゴルフが上手な人とそうではない人のスイングを動画で比較すると、この体幹の安定度が全然違うことがひと目で分かります。ゴルフがうまくない人のスイングは、伸び上がったり、スウェー(スイング中、体が左右にブレること)したりと、バタバタ動き過ぎています。その原因のほとんどが、体幹の不安定さにあるといっても過言ではありません。スマートフォンなどでフォームを撮影する機会があれば、プロのスイングと比較チェックしてみましょう。

体幹安定に必要なコアマッスルは立った状態で鍛えよう… 続きを読む