ゴルフエッセー「耳と耳のあいだ」（第8回）

脇を締めても締まらない？目的と手段を整理しよう

2016.03.17



ゴルフレッスンで「脇を締める」というアドバイスがあります。しかし取り入れた結果、かえってフォームが崩れてボールをうまく飛ばせなくなったという方も少なからずいます。

これは、渡航先でのコミュニケーションスキル上達を目的に英会話スクールへ通っているのに、いつしか通うことが義務になって一向に上達しなかったり、ダイエット目的でフィットネスクラブに通い始めたのに、筋力アップに夢中になったりというケースに似ています。共通するのは、手段が目的化してしまっているところです。

脇を締める、その本来の目的は？

前回、問題の解決にはその根本の原因を見極めることが大切であり、見つかるまで問い直すことが解決の糸口になると説明しました。問題の本質を見つけたら、解決に向けて取るべき策を具体的に実行していくことが大切です。ところが実際に行動を重ねるうちに手段と目的が曖昧になってしまい、なかなか問題解決へたどり着けないという事態が往々にして発生します。

冒頭に紹介したゴルフレッスンでスイングを注意される際の「脇を締める」という言葉は、直接インストラクターから言われたことがなくても、雑誌のレッスン記事などで一度は目にしたことがあるでしょう。

そもそも脇を締めることは、それ自体が目的でしょうか？
もちろん、そうではありません。目的は、クラブヘッドを効率よく走らせ、ボールをより遠くに、かつ正確に飛ばすことです。



手元（黄）が大きく動くとクラブヘッド（赤）の運動量が落ちる。その結果、左脇が空いてしまう

クラブヘッドを効率よく走らせるには、手元（グリップ側）の動きを極力抑える必要があります。手元の動きを抑え、クラブヘッドの勢いが増せば、その慣性力で腕が引っ張られます。右打ちの場合、ボールのインパクト以降、左腕は外側に回旋する外旋運動をしながら左肘関節が屈曲し、左脇は自然に締まってきます（運動を正しく表現するため、ここではあえて外旋や

屈曲など、生体力学で使う専門用語で表現しています）。… 続きを読む