



シニアプレーヤーのスイング改善は、まずはフィジカルマネジメントから！



今回はフィジカルマネジメントをテーマにします。私はフィジカルトレーナーではありませんので、このテーマでマネジメントを解説するには、大変勇気が必要ですが、敢えて取り上げました。何故なら、私と同年代のシニア層の方々が、本誌の主な読者層だからです。又私が現実に実践しているテーマだからです。

日本人の寿命は、80歳代となりましたが、健康寿命は70歳程度です。シニアの皆さんが健康的にゴルフをするのに最低限必要なのは、①自立歩行できること②スイングできる体力があることです。では、健常者の皆様にお聞きしますが、ゴルフプレーにふさわしい歩行やどっしりしたアドレスやスイングに必要な体幹やスムーズな関節ストレッチを意識して取り組んでおられますか？私の実践しているそれぞれのテーマを簡単に解説しますので、ご参考にして頂ければ幸いです

1. ラウンドにふさわしい歩行とは：ゴルフとは歩くスポーツです。ショット以外で止まることはありません。カートが導入されていますので、その結果、歩くことをお忘れになっているプレーヤーが非常に多くなっていますので、確実に体力（特に足腰）が低下し怪我になりやすくなっているだけでなく、カートに乗るとゴルフに必要なコースマネジメント情報が把握できません。コースのリスク

情報が視覚から入手できなければ、スコアアップが出来る筈がないのです。視線は下げずに、姿勢は猫背にならずに、腹式呼吸を繰り返しながら、さっそうと早歩きします。スロープレー対策にもなります。皆さんはどのようなスタイルでフェアウエーを歩いていますか？

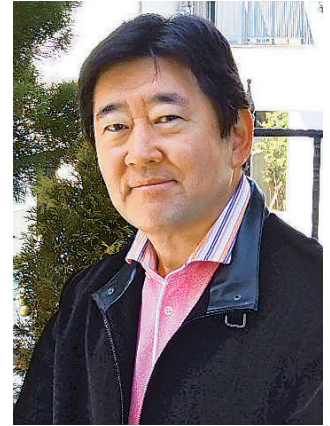
2. どっしりして安定感のあるアドレスとは：「上虚下実」という言葉をご存知ですか？上体はリラックスし、下半身はどっしりと足の指で地面を掴んでいる状態を言います。其の為には、ふくらはぎの内転筋や外転筋やハムストリングスを鍛え、肩関節と股関節のインナーマッスを鍛え、上腕の可動域を広げる必要があります。皆さんも、是非ともできることからチャレンジしてください（但し、絶対に頑張り過ぎて！怪我をされないように身の丈の範囲を自覚して継続してください）

3. スイングに必要な体幹とは：体幹と言う言葉をお聞きになったことはあると思います。ゴルフでも非常に必要な身体のコア（中心）部分であることもご存じだと思います。ゴルフは、「静」→「動」→「静」のスポーツなので、体幹は姿勢を維持し身体を支え、「動」を生み出す土台であり、軸としての回転機能等を担っていますので鍛錬は絶対必要なのです。

体幹は表層筋と深層筋に分類され、表層筋はいわゆる皮膚に近い筋肉で、深層筋はさらに内側の所謂『インナーマッスル』と言われます。特にゴルフでは深層筋が重要で、ヨガやピラティスでも重要な部分となっています。一度はジムなどで、体幹を鍛える方法を体験されることをお勧めします。

総括としては、より素晴らしいスイングを身に付けるため、一般的には、練習場通いをして、多くの時間と費用を投資しておられると思いますが、シニアの方には、あまりお勧め出来る方法ではありません。寧ろ、健康の為、趣味の延長として楽しみながらスコアアップを目指す為には、まずは、自分の身体を今一度『車検』をされて、自分の身体の特徴やクセを自覚し、①自然な歩き方②バランスのとれた安定したアドレス③飛距離や方向性に優れて且つ疲れのない体幹を持つことの3つの課題を優先的に取り組まれることをお勧めします。

結論：シニアプレーヤーが、再現性のある個性的なスイングを身に付ける為には、スイングテクニックの習得を最優先するよりも、今一度身体を『車検』し、その時の自分に合った「歩行」「アドレス」「体幹」の3要素の鍛錬を優先する方が効果があがると思います。



村瀬雅宣

(むらせ・まさのぶ)

1977年一橋大学卒。同年4月東京海上火災保険入社。92年同新潟南支社長、2004年福岡久米支社長、08年日鉄保険サービス出向。

現在は日鉄住金保険サービス 企業リスクコンサルティング部長

ゴルフキャリア（ハンディキャップ：JGA3.0）

一橋大学体育会ゴルフ部キャプテン。東京海上火災保険ゴルフ部キャプテン。全国社会人企業対抗戦代表選手（約10年間）。全三菱ゴルフクラブ常任理事。首都大学東京ゴルフマネジメント講座講師。ゴルフレッスンコミック（コーキューシュッセ）連載中。メンタルトレーナー。一橋大学体育会ゴルフ部コーチ