

体を チエツクする

冬ごもりポデイになつていないか、チエツクしましょう。

スポーツ医学(内科系)が専門である

早稲田大学スポーツ科学学術院教授・坂本静男先生に伺いました。

冬はゴルフアークの大敵

「冬はメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)やその予備軍になりやすい季節です」と坂本先生は第一に指摘します。

熱心なゴルフアークであっても、冬はゴルフの回数も減りがちです。寒さでおっくうになって、運動量が減っているのに、食べる量は年間を通じてあまり変わりません。これでは、メタボポデイに一直線。そこで、この春、今の体の状態をチエツクしましょう。

「年1回は定期健康診断や人間ドックを受けたいですね」と坂本先生。40歳以上の方は自治体や職場での「メタボリック検査」が義務化されていますから、それを利用するのもいいかもしれませんが、でも、今すぐチエツクしたい。そこで、厳密なメタボリック診断ではありませんが、ご自宅で体脂肪計付の体重計を利用して、簡易チエツクをしましょう。

ウエストと体脂肪率をチエツク

調べるのは「ウエスト」と「体脂肪率」です。「ウエスト」は立った位置で息を吐いて、きつ

からず、ゆるからずの状態で、ウエストを測ります。男性85cm以上、女性90cm以上なら、要注意です。測る際に、無理してお腹をへこめたり、息を吸い続けたりはしないように。

「テープなどで85cmや90cmの輪を作っておいて、それがきついかどうかというチエツクでもいいですね」

ここで要注意なら、さらに「体脂肪率」をチエツク。最近各メーカーから出ている体脂肪計付体重計で計測しましょう。男性で20%以上、女性で30%以上なら、残念ながら内臓脂肪型の肥満症です。

CHECK!

あなたの「ウエスト」と「体脂肪率」は?

ウエスト () cm 体脂肪率 () %

ウエスト 体脂肪率
男性85cm以上 and 20%以上
女性90cm以上 and 30%以上

↓
内臓脂肪型の肥満症です!

体を元に戻すには

内臓脂肪型の肥満症だと自己診断された方に坂本先生からのアドバイスは3点です。

- ・食事の量を腹八分目にする。
- ・アルコールを飲む方は、飲む量を1/2に、さらに飲む回数も1/2にする。
- ・ウォーキングを1日おきに30〜40分程度行う。これを1〜2カ月程度続けられれば、効果が現れるとのこと。

坂本静男

Sakamoto Shizuo



早稲田大学スポーツ科学学術院教授、医師、医学博士。専門はスポーツ医学(内科系)、健康医学。日本体育協会スポーツドクター、日本体力医学会理事、アジアスポーツ医学連盟理事、日本ハンドボール協会理事などを務める。著書に「スポーツ健康管理学」、編著書に「スポーツでなぜ死ぬの? 運動中の突然死を防ぐには」「大学生のための健康科学」「ケーススタディ運動療法: 高血圧・高脂血症・糖尿病に有益な運動」など。

ウォーキングはおやつ時間帯に!

「ウォーキングはなるべくおやつ時間帯、つまり午前10時ころか午後3時ころをおすすめします。ご飯を食べた後の2時間くらいは止めた方がいいでしょう。というのも、胃の内圧が高くと、心臓に負担がかかりやすいからです。これが無理なら、お昼ご飯前に30分くらいをおすすめします」。坂本先生からのアドバイスです。

1 柔軟性

動的柔軟性「伸脚運動」

股関節と足首を柔らかくするトレーニングです。右の股関節とテイクバックの体重移動は大きくかわっています。ゴルフのミスと運動のミスが連動していることが多い部分を鍛えます。

ゆっくりと片方の足を伸ばし、反対の足はひざを曲げていきます。伸ばしている方の足のつま先は真上を向き、曲げている足のひざとつま先は斜め45度で同じ方向を向くようにしてください。上半身はリラックスしてください。

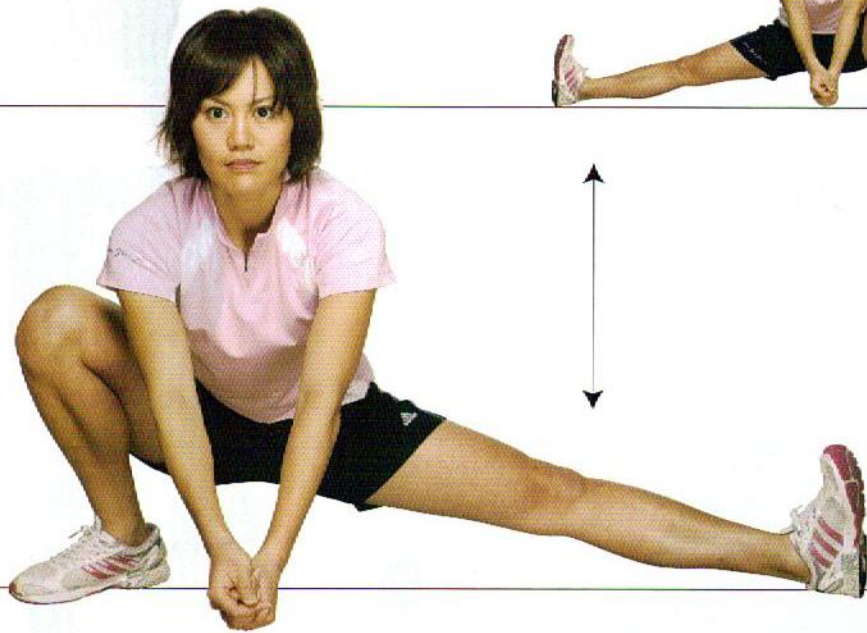
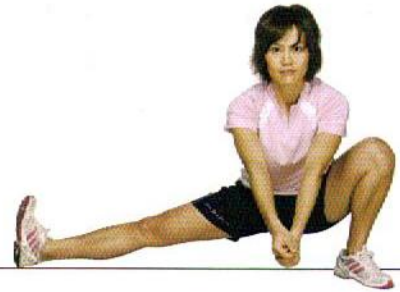
動的柔軟性のトレーニングです。足を左右交互に動かしながら行いましょう。

左右の柔軟性の違いを感じるものが大切です。硬いほうの足に重心が乗りにくい傾向がありますので、均等に柔らかくしてください。

2 バランス

動的バランス「片足スクワット」

左右のバランスを鍛えるトレーニングです。右利きの場合、右足が弱いとテイクバックが取りにくく、



◎左右交互に各10回×1セット

ゆっくりと片方の足を伸ばし、反対の足はひざを曲げて

曲げている足のひざとつま先は斜め45度で同じ方向

伸ばしている方の足のつま先は真上

かかとが上がり、ひざが内側に入る



女性はひざが内側に入りやすく、男性は前に出やすい

NG



左足が弱いとフィニッシュが取りにくくなります。

片足で立ち、短いクラブを持ってアドレスするようなイメージで、股関節とひざを曲げていきま。つま先とひざは常に同じ方向を向き、つま先よりもひざが前に出ないように注意します。お尻全体で軸足を支える意識をもって曲げ伸ばしてください。

左右のバランスの違いを感じる事が大切です。左右均等に曲げられるようになりましょう。

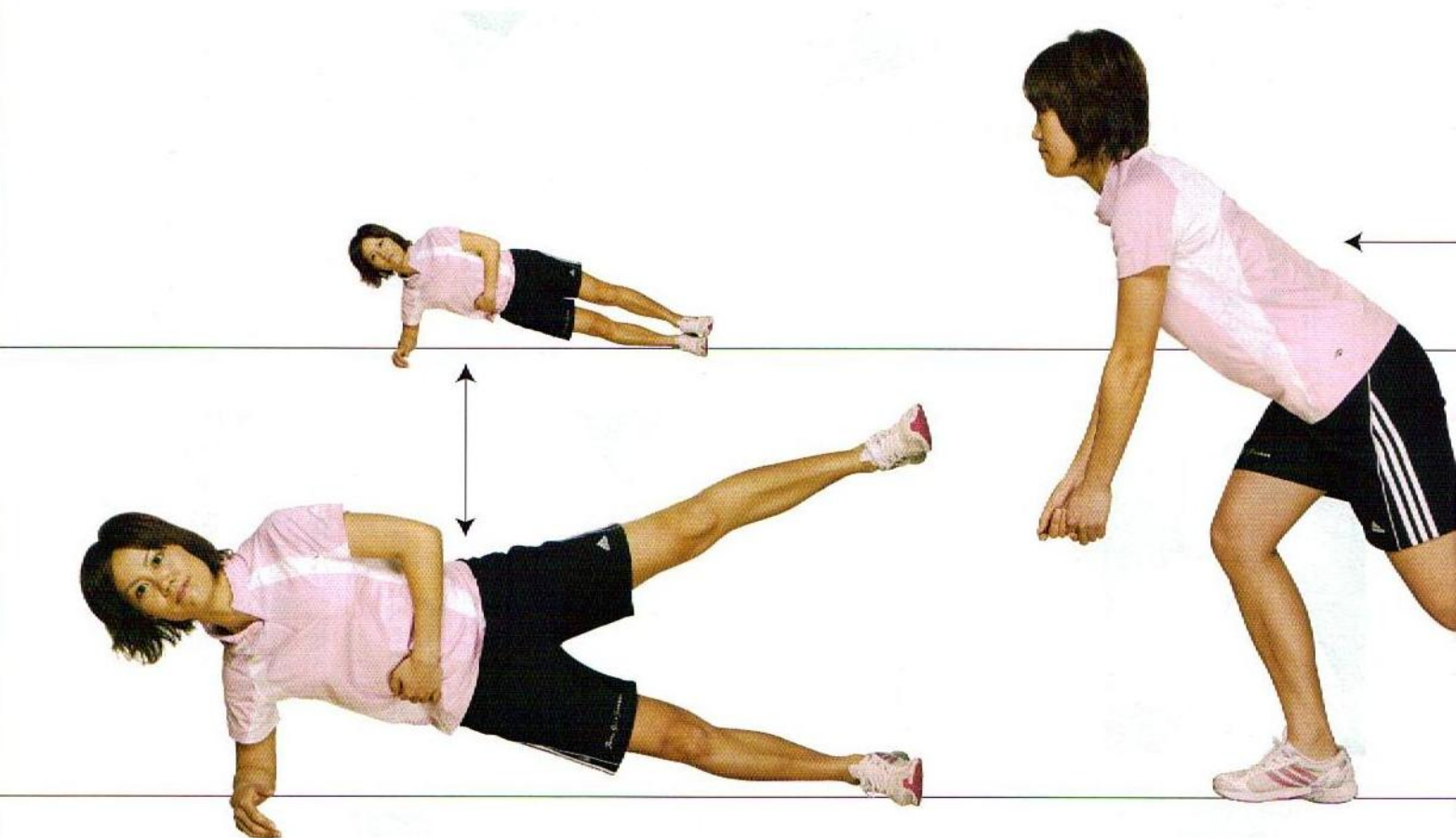
③ 筋力

軸・安定力「サイドスタビリティ」

左右の腹横筋を鍛えるトレーニングです。ゴルフは、右から左（左から右）へ体重を移動させるスポーツですが、腹横筋が弱いと、スウェイになりやすい傾向があります。

横向きになり、ひじを直角に曲げて体を支えます。背中が丸まっではいけません。胸をまっすぐ起こしましょう。床側の腹横筋が鍛えられます。手を添えることで鍛える場所を意識します。

余裕がある方は天井側の足を上下に動かしましょう。



◎左右各10回×1セット

横向きになり、ひじを直角に曲げて体を支える

胸をまっすぐ起こして

手を添えることで鍛える場所を意識

余裕がある方は天井側の足を上下に



◎左右各10回×1セット

片足で立ち、短いクラブを持ってアドレスするようなイメージで

股関節とひざを曲げていく

つま先とひざは常に同じ方向

お尻全体で軸足を支える意識で

ゴルフで大切なポイント

前ページでご紹介した三つのトレーニングは、柔軟性、バランス、筋力の中でも、特に一般ゴルファーが強化したいゴルフに大切な要素のトレーニングになっています。

「柔軟性」というと、静的柔軟性を思い浮かべがちですが、ゴルフでは動きがしなやかであること、つまり、動的柔軟性が重要です。「バランス」では、インパクトの瞬間に毎回同じポイントでボールをとらえるために、動きの中でのバランスがとれなければなりません。「筋力」については、瞬発力も必要ですが、軸が安定しないとスイングの再現性が低くなります。そこで、軸・安定力がクローズアップされてきます」と菅原さんは、この三つのトレーニングの重要性を語ります。

トレーニングのためのポイント

最後にトレーニングについての大切なポイントをいくつかご紹介しましょう。

POINT 1 まずウォームアップ

トレーニングやストレッチを行う前には、「まず、ウォームアップをすべきです」と菅原さん。体の温まっていない状態でトレーニングやストレッチを行うと、関節などを痛める原因に。ウォームアップは軽いランニングや縄跳びがおすすめです。

POINT 2 鏡を見ながら行う

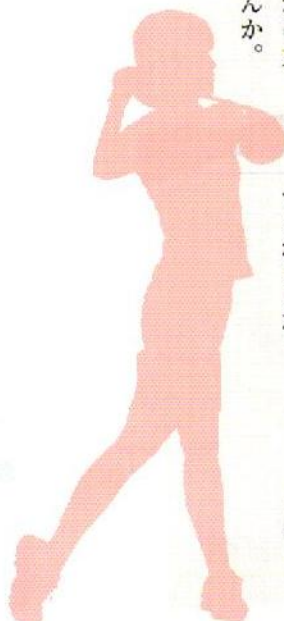
トレーニングをする際は、鏡を見ながら、体のブレや傾きをチェックしましょう。正しい姿勢で行うことを脳に覚えさせることによって、実際にプレーするときにブレのないスイングが可能になるそうです。

POINT 3 リラククスが大切

体の力を抜いてリラククスした状態でトレーニングを行うことが大切です。体のどこかに力が入り過ぎていませんか。これはスイングで

POINT 4 キネティック・チェーンを意識

どんなトレーニングも全身の筋肉を使っています。例えば、前屈運動では、お腹の筋肉は縮み、背中やふくらはぎは伸びていることを意識。「すべての筋肉が鎖のようにつながっている。キネティック・チェーン」を意識すると、全身の運動性が高まります」と菅原さんはアドバイスしてくれました。



「ACCORDIA」 読者プレゼント

菅原 賢さんから
アコーディア・ゴルフ会員の皆様へ
特別なプレゼントが贈りました。



著書 「ゴルフボディの作り方」 3名様にプレゼント

◎概要
・お申し込み方法/巻末の「読者アンケート」にご回答いただいた方を対象とさせていただきます。抽選をいたします。
・締切/2009年4月24日(金) (消印有効)
・当選発表/書籍の発送をもって、発表と代えさせていただきます。



菅原 賢 Sugawara Ken
パーソナルトレーナー。運動療法士。2002年からJGTO(日本ゴルフツアー機構)ツアートレーナーとしてツアー帯同。2007年には賞金女王に輝いた上田桃子プロのパーソナルトレーナーを務める。東京・四谷のゴルフ専門フィットネスクラブ「トータルゴルフフィットネス」代表。著書に「ゴルフボディの作り方」。

トータルゴルフフィットネス
「ゴルファーのためのパーソナルトレーニング」
「身体機能を生かしたゴルフレッスン」
「ゴルファーのための鍼灸整骨院」を3本柱とする
ゴルファーのための会員制フィットネスクラブ。
東京都新宿区四谷4-25 03-3354-1551
<http://www.tg-fitness.net/>

モデル 植田理恵子 Ueda Risko
NATA公認アスレティックトレーナー。トータルゴルフフィットネス所属。

体を鍛える

「トータルゴルフフィットネス」代表でパーソナルトレーナーの菅原賢さんにゴルフボディのつくり方を学びました。

ゴルファーに大切な「トライアングル」

ゴルファーにとって、一番の魅力は豪快なドライバーの飛距離。正確なアプローチや、ロングパットも決めたいところです。そこで、ゴルフトレーニングというと、筋トレやスイング練習、バター練習に目がいきがちです。しかし、「ゴルフにとって一番大切な体の条件、それは「柔軟性」「バランス」「筋力」がトライアングルを構築することです」と菅原さんは語ります。三つの要素をトータルに、しかも均等に鍛えることで、「柔軟性」「バランス」「筋力」が美しい正三角形のトライアングルとなり、ゴルフが上達しやすいゴルフボディが生まれるのです。「この三つのうちの一番低い要素に合わせて



体

は動いて

しまいます」と

いう言葉が印象的でした。

そこで、ゴルフに大切なこれら三

つの要素を鍛えるトレーニングの一例を

ご紹介します。各トレーニングを毎日行えば、

ゴルフボディのトライアングルが生まれてい

きます。

この春から、ゴルフボディをつくるトレーニングを始めてみませんか。

柔軟性 1

- ・静的柔軟性
- ・動的柔軟性
- ・アライメント

バランス 2

- ・静的バランス
- ・動的バランス
- ・筋力バランス

ゴルフボディの
トライアングル

筋力 3

- ・軸・安定力
- ・瞬発力
- ・持久力