

つまようじ拾いで

あなたの

突然ですが、床に落ちたつまようじを、片足立ちのままであなたは何本拾えますか？
ゴルフスイングに最も大事だといわれるバランス感覚が、このテストで一目瞭然になる！

スイングに必要な
バランス感覚が
これでわかります



つまようじを20本くらい床にまき、片足立ちでヒザを曲げて拾う。バランス能力の他に筋力や柔軟性も必要



指導 菅原 賢

すがわら けん 02年から
06年までJGTOツアー帯同
トレーナー、07年には賞金
女王に輝いた上田桃子のバ
ーゼナルトレーナーを務めた

スイングバランスをチェック!



運動能力の要素

無意識に働くバランスが、運動能力の大部分を占める。いくら筋力があっても、バランスの土台がないと活かせない

バランス感覚が良い人はスイングの再現性が高い。プロゴルファーのスイングを見ると、フィニッシュまでバランス良く振っているなど感じる。実はこれこそスイングにとって最も大事な要素。'07年に上田桃子が賞金女王になった時、トレーナーを務めた菅原賢は「プロはアドレス、テークバック、フォロースルーにかけて、重心の位置が毎回同じで安定している。筋力よりもバランス感覚が優れているんです」と話す。

運動能力には意識できるものとできないものがある。柔軟性や筋力は意識して使えるが、バランスは意識できない。でもこのバランス能力こそ、運動能力の根本なのだ。「バランス感覚を磨けば、スイングの再現性が高くなりますが、鍛えないと低下します。ここに挙げたテストで「劣る」だった人はバランス感覚を鍛えた方がいいですね」と菅原は言うのだ。

スイングバランス・チェックシート

目を閉じて片足で何分立てるか

目を閉じて片足立ちで立つ。デスクワークで体重を他に預けている姿勢が多い人はすぐに体がグラグラと揺れてバランスがとりにくい。1分もたない人は要注意だ



すぐにできる! バランスUPトレーニング



電車の中でつま先立ち

通勤電車でつり革につかかっただけでつま先立ちの姿勢で立つと、動的バランス能力が上がる

片足立ちでつまようじを何本拾えるか

床にあるつまようじを片足立ちでヒザを曲げて拾う。右足立ち右手拾い・左足立ち左手拾いの両方テスト。右が弱い人はテークバック、左が弱い人はフォローに問題がある



年代/評価	優れている	標準	劣る
10歳代	3分以上	1分以上	1分未満
20歳代	2分30秒以上	50秒以上	50秒未満
30歳代	2分以上	40秒以上	40秒未満
40歳代	1分30秒以上	30秒以上	30秒未満
50歳代	1分以上	20秒以上	20秒未満
60歳代	30秒以上	10秒以上	10秒未満

年代/評価	優れている	標準	劣る
10歳代	20本以上	16~19本	15本以下
20歳代	20本以上	13~19本	12本以下
30歳代	20本以上	11~19本	10本以下
40歳代	16本以上	9~15本	8本以下
50歳代	11本以上	5~10本	4本以下
60歳代	6本以上	3~5本	2本以下

すぐにできる! バランスUPトレーニング



ナナメの関係にある手と足を曲げ伸ばしする。ナナメの関係の手足を後方に反つてから、ヒジとヒザをくっつけるように曲げる。動的バランス能力を養える

やってみよう!

ではバランス感覚を強化するにはどうしたらいいのだろうか？それには今話題のダイエット方法、ドロインがいいという。ゴルフのスコアが良くなり、メタボが解消されて、おまけにケガもしにくくなる、一石三鳥の方法とは？

お腹を引き締めると軸が安定する

日常生活の中でバランス能力を磨けと言われても、なかなか難しい。トレーナーの菅原賢はその1つとして、今流行のダイエット、ドロインを勧める。「おなかの中の内臓が結構不安定なんです。でもドロインでおなかをへこませると、コルセットで締められるような働きがある。内臓を引き上げて安定させると、軸も安定するので、バランスもアップするというわけです」。プロゴルファーはドロインを無意識にやっている。私たちも最初は意識してやっても、そのうち無意識にできるようになる。「歩いている時も座って作業している時も、自然に体の安定感が増します。重たい荷物を持つ時も、ドロインしていれば腰を痛めることもない。怪我を防ぐ効果もあるんですよ」。

ドロインとは？

おなかを引っ込めて胸を張るトレーニング

体を真っすぐに立てて、おなかをグッとへこませる。自分の重心位置を意識できて、バランス感覚が良くなる。日常生活に取り入れやすく、ダイエット効果も期待できる



おなかが出ていると上体がそっくり回り、軸ブレが起きて大きなミスを招く



普段デスクワークしている時も、背もたれを使わずドロインして背筋を伸ばす

【指導】菅原賢
【出演】小林和仁

今ダイエットで人気の

日常生活にバランス強化を
取り入れる

ドロローインを



おなかを引っ込めるだけで
スイングバランスもメタボも
改善できます

歩いている時も止まっ
ている時も、ドロローイン
を意識しているうちに、
それが無意識にできる
ようになってくる

ドロローインでアドレスもスイングも バランスが良くなる

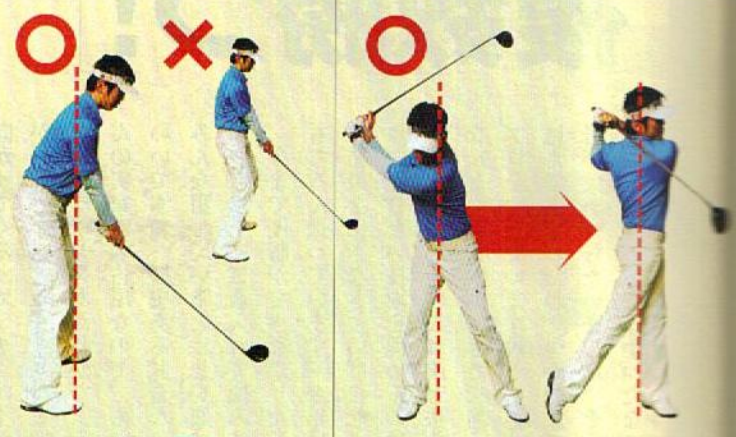
アドレスでは後方から見た時、肩、ヒザ、親指の付け根が一直線になるのが基本です。ドロローインでおなかを引っ込めると、猫背の人も背筋が伸びて正しいアドレスで立てるのです。またスイング中もド

ロローインで懐が深くなるので、クラブの通り道ができる。フィニッシュでもバランスよくI字型に立てるでしょう。おなかが出ていると、スイング中に上体が反り返り、軸ブレを起こす原因になります。



【指導】
吉田 洋一郎

よした・ひろいちろう/ティーチングプロ。プロからアマチュアまで幅広いゴルファーをサポートしている



ドロローインすると、肩とヒザ、親指の付け根が一直線の正しいアドレスで立てる。猫背はダメ

ドロローインで軸が安定するのでスイングバランスが崩れず、フィニッシュはI字型になる