



## スキー ジャンプ

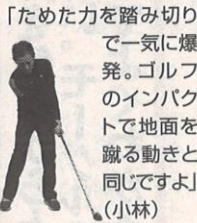
2/8 ▶ 17

**踏み切りのタイミングに注目。  
力をMAXに使える  
インパクトに通じる**

ビードアップしてからインパクトで大きく腕を振ると、飛距離が出ます」(八木一正氏)。  
岡本啓司氏も浅田のジャンプに注目。「飛ぶ瞬間に、左足で踏ん張り、右足が浮き上がる。これによって体を回転させているのです。これはゴルフでいう左サイドの壁であり、私が提唱するスプリント

打法でいう、インパクトの直後に左足を伸ばす動きなのです。左足を伸ばしたら左肩が上がる。そうすると左腕が上がる、グリップも上がるからテコの原理でヘッドが走るということですよ」  
浅田真央を応援しながら、回転の仕方をじっくりチェック。飛距離アップにつなげよう。

踏み切りで  
エネルギーを爆発させる  
高梨沙羅のジャンプ



「ためた力を踏み切りで一気に爆発。ゴルフのインパクトで地面を蹴る動きと同じですよ」(小林)

金メダルの期待がかかる高梨沙羅のジャンプから考えてみると……。  
「助走で太ももとお尻にエネルギーをため、それを踏み切りで爆発。これはゴルフも同じで、バックスウィングで右の股関節に力をためて、下半身のパワーで一気に蹴りま

す」(小林和仁氏)。つまり、踏み切りインパクトということ。  
さらに、遠藤彰二によると、

## スピード スケート

2/8 ▶ 22

**足とひざの動き、腕の振り。  
飛ばせるスウィングと  
まったく一緒だ**

「沙羅は『ワタシのジャンプを見てください』の『さい』のところで踏み切るそうです。ゴルフで

いう「チャーシューメン」の「メン」の部分ですよ」  
踏み切りでの力の出し方に注目。

長島圭一郎にメダルの期待がかかるスピードスケートはどうか。「脚と腕をこれだけ大きく振っても、頭や体幹部分は全くブレていませんよ。これはゴルフスウィングでも大事な」と、岡本氏はスケーターの鉄の体幹を指摘。

小林氏は「右の股関節でしっかりと力を溜め、それを蹴ってパワーを爆発させます。この時に、スウエイしないようにしっかりと右足の内側の筋肉で氷をキャッチする動きを見て

選手たちの  
“流れないひざ”  
“大きな腕振り”は  
必見!



「右足に体重が乗り、つられた腕も大きく振られたトップ。体の使い方はゴルフと同じです」(岡本)

出版社:ゴルフダイジェスト社  
発行日:2014年2月18日発行



# ゴルフに役立つ ソチ五輪 観戦術

今週開幕!  
テレビの前で「ソチ」に注目

ウィンタースポーツの動きは、  
ゴルファーにも役立つ! 専門家たちが  
オリンピック観戦術を教えてくださいました!

## 解説はこの人たち



元スキーチャンプの  
ゴルフトレーナー  
**小林和仁氏**

「トータルゴルフフィットネ  
ス」所属トレーナー。スキー  
の元学生選手権覇者



“走る動き”の  
スプリント打法  
**岡本啓司氏**

スピードスケートからヒント  
を得た「スプリント打法」で  
おなじみ



物理を駆使し  
スポーツを分析  
**八木一正氏**

岩手大学教授。物理の視点  
からゴルフとウィンタース  
ポーツの関連性をチェック



スキー→ゴルフ  
異色経歴のプロ  
**遠藤彰**

元スキーのアルペン選手。  
ケガを機にゴルフに転向し、  
06年にプロテスト合格

## フィギュア スケート

2/6 ▶ 20

わきをしめたジャンプの動き。  
体の回転スピードを  
上げるにはこれ

浅田真央が悲願の金メダルを獲  
れるかに注目が集まるが、カギを  
握るのが「トリプルアクセル」。  
浅田はなぜ3回転半できるのか  
……実は、理屈はゴルフと同じな  
のだ。

逆に両腕を大きく開くのは回転を  
止めてピタリと止まるため。コレ  
は全て慣性モーメントのコントロ  
ール。体の近くに腕を寄せること  
で慣性モーメントが小さくなって  
回転しやすくなるんです。これを  
ゴルフのスウィングに置きかえる  
と、ダウンスウィングでは右ひじ  
を体に目一杯近づけてタメる。ス

浅田真央の  
トリプルアクセル。  
わきを締めるから  
回転力アップ

「わきをギュッとしめ  
て慣性モー  
メントを小さ  
くし、回転力  
をアップさせ  
ているんです」(八木)



## スキー フリースタイル

2/6▶21

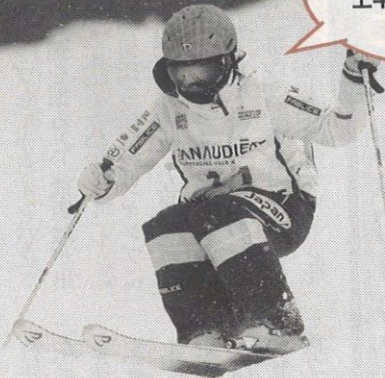
下半身を使うから上体がブレない。モーグルのターンでよくわかる

上村愛子にメダルを期待したいモーグルは、ここを見たい。「観戦ポイントはブレない上半身と、下半身のねじり。上位選手ほど上半身が動きませんよ。これはゴルフにも共通する動き。腕でク

ラブを振っているように見えて、実は、主体となっているのは下半身の動きであるというところをモーグルで見たいです。コブを滑る際、ひざを曲げているように見えますが、実は、股関節の動きで下半身を動かしているのです。これもゴルフと全く同じです。スウィングは下半身を使いますが、ひざから下ではなく、その上の股関節を動かしているのです。つまり、胸から上の部分と、ひざから下の部分では、中間の股関節の部分を動かすことで、安定してパワーが出るスウィングになるのです」(小林氏)

体幹を使えない人は、エアだけでなくターンの上半身に注目だ。

コブを滑っても、上村愛子は上半身がこんなにブレない



「上半身とひざ下は不動にして、股関節を地面に対して平行に動かすことでターンしています」(小林)



上半身と下半身がねじれる湯浅直樹のポール際に注目



「ポールをくぐる際にはっきりわかる、上半身と下半身のねじれ。股関節がキーになります」(遠藤)

スキーの姿勢はゴルフの構えにも共通するのだ!

人気種目で世界的に層が厚いスキーのアルペン。遠藤氏は「ポールをくぐる際、上半身と下半身が逆の動きをします。ゴルフのインパクトと同じよ

うな、ねじりが起きます」と、ポール際の動きを指摘。さらに、「ときどき、テレビにも映るインスベクションという下見。スキーもゴルフと同じように、技術頼りではない戦略のスポーツなんです」

岡本氏は姿勢も見てほしいと主張。「皆、背中が丸まっています。上半身のブレを極力抑えて体の軸をキープしようとする、背中を丸めて肩甲骨の稼働域を広げる必要があるからです」

## スキー アルペン

2/9▶22

大回転の上半身と下半身のねじり感。インパクトでもこの感覚が大事