

## トップアマもこの動きに大賛成

**「ベタ足にしていないと、軸もブレてしまうんです」**



**工藤哲史**さん  
(55歳・HC2・1)  
カルガリー五輪スキー  
フリースタイル(公開競技)12位)  
ベタ足にしないと軸がブレ、タイミングや動きが変わってしまう。これはスキーも一緒ですね。また、ジャンプとインパクトは、体を締める瞬間のタイミングが同じです

**「上と下、異なる動きをさせる。これが大事です」**



**高崎修一**さん  
(49歳・HC2)  
スノーボードアルペン歴27年・  
元全日本選手)  
ボードもゴルフも足裏が地面についている感覚を持つ。また、上半身と下半身を2分割して違う動きをすることが必要。パネを絞る感じが、パワーを溜めて出せるんです

**「インパクト時、右足を踏ん張らないと手打ちになります」**



**佐藤慶太**さん  
(39歳・HC+1・6)  
スキー歴30年・  
週1スキーヤー)  
下半身のバランスが体幹の力につながるのが共通する点。ベタ足で踏ん張らないと手打ちになる。地面からの力をパワーに加えられるかが、飛ばしにつながります

「下半身で生まれたパワーを腕、クラブ、ボールと伝えていくためにもベタ足にし、「腹圧」を高められれば、パワーロスしなくなる。もちろん、股関節を柔らかくしておくことも大事。日ごろからストレッチしておきましょう。ストレッチ

の方法は、足を左右大きく広げて股割の状態にし、左右に動かす。骨盤のラインを地面に対して並行に移動させるように動かす。この動きからスタンス幅を狭めていけば、スキーのターンになりゴルフのスウィングになりますよ」

下半身を踏ん張るからこそお腹にギュッと力を入れることができ。その力がないと、外からの何

らかの力(重力や遠心力など)の強さに対して耐えられず、体が流れる。現象が起こってしまうのだ。いわば、腹筋ブレーキでパワーを伝えるということ。

と。そこで両足の股関節が粘り強く動かないと力は伝わらない。この動かし方とタイミングが大事ですが、ここで足の踏ん張り感とお腹の力を使うといひのです」

ダウンからインパクトで、体に粘りがないと、体が起き上がったたりしてしまう。

五輪選手たちはみな自然にやっている動きなのだ。「ゴルフのインパクトでの力の出し方を考えても、直前に腹筋にギュッと力を入れないといけない。専門的にいうと「腹圧」を高めるというんですが、これはどの競技でも共通しています。スキーのターンのとき、ジャンプのサッツ(飛び出し動作)のとき、フィギュアのジャンプのとき、「腹圧」が高くないとダメです。「腹圧」がゆるんでいるとき、ミスにつながるんです。この「腹圧」を高めるために、足を踏ん張ることが必要になるんです」

「実はスキーでもターンの瞬間、一度グッと沈み込んでいます。ゴルフでいうとインパクト直前のこ

と。そこで両足の股関節が粘り強く動かないと力は伝わらない。この動かし方とタイミングが大事ですが、ここで足の踏ん張り感とお腹の力を使うといひのです」



**【ゴルフ】R・マクロイ**



**【スノーボード・ハーフパイプ】平野歩夢**

**「沈み込んで伸び上がる。最大パワーを出すベタ足はこの動きにもつながります」**(小林)

最大パワーを出すためには、直前に沈み込む動作が必要だという。このために、ベタ足で腹筋にギュッと力を入れることが必要。ハムストリングを鍛えるのも大切

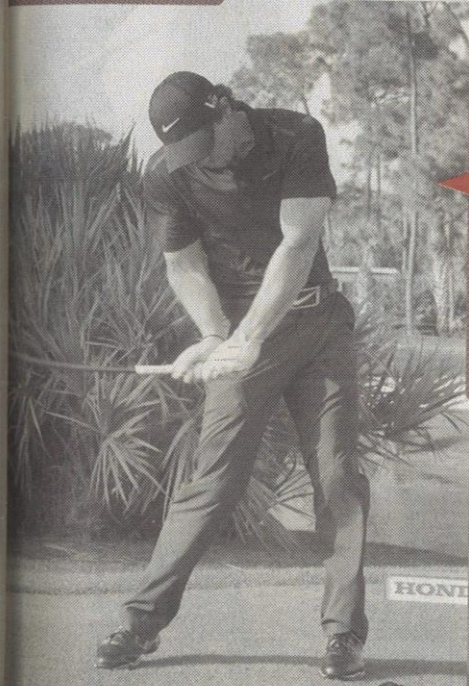
出版社:ゴルフダイジェスト社  
 発行日:2014年3月11日発行



**ツイスト&ベタ足、こういうことが  
 体が流れないように  
 足を踏ん張る。  
 五輪選手たちは  
 自然にやっている**



**【スキー・フリースタイル】  
 上村愛子**



**インパクト直前に  
 腹筋にギュッと  
 力を入れる。  
 どの競技でも  
 共通する動きです  
 (小林和仁トレーナー)**



**【フィギュアスケート】  
 羽生結弦**



次に、スキー・回転競技の元学生チャンピオンで、現在はプロスキーヤーとゴルフトレーナーの小林和仁に話を聞いてみた。  
 「ツイストを、ひねり」ともらえると、ウインタースポーツでもゴルフでも共通性があります。ひねりがなぜ必要かというと、1つめは、パワーを生み出すため。2つめは、次の動作のアシストの

ためです。ゴルフのスウィングでいうと、トップの位置からダウンスウィングでクラブを下ろしていくとき、上半身と下半身がひねられてます。だから、トップで生み出したパワーをインパクトで最大限ボールに伝えられるんです」  
 生まれたエネルギーを受け止めてボールに伝えるには、しっかりと足を踏ん張ることが必要だという。