

あれあれ、
どうして?

突然起る大叩き!

原因は「足首」の疲労だった

「足腰の疲れで、後半になるとスコアが大崩れ……。そんなときは自分の足元を見直してみよう。足首の動きが改善すれば、スコアの乱れも防げる

解説 ● 菅原賢さん



「土台」が安定しないからミスが生まれる

トータルゴルフフィットネス代表。07年に上田桃子のトレーナーを務め、賞金女王獲得をサポート。現在、木戸愛や川岸史果、西山ゆかりなどを指導中

ラウンドで最初に 疲れるのが「足首」

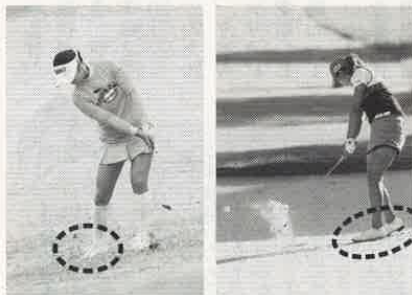
ヒラメ筋 **前脛骨筋** **腓腹筋** **足底筋**

足首が疲れるとパフォーマンスは落ちる

足首の周りにはこれらの筋肉が集まっている。プレー中、ちょっとした段差でつまずいたり、グリーン上で芝を引っかけてしまったら、それらは足首の疲れが原因かも……

様々なコース状況に応じて 足首でバランスを取っている

- 傾斜地** アドレスの姿勢をキープできるか
- FWバンカー** 滑りやすい場所で踏ん張れるか



つま先下がりでは底屈で踏ん張り、つま先上がりは足の甲方向に曲げる背屈でアドレスを安定させる。とくに背屈動作(つま先上がり)は、ツアーでも苦手とする選手が多い

飛距離も方向性も 足首の柔らかさがカギ

体の部位でもっとも地面に近い足首は、全身の土台としてスウィング面でも重要な役割を担う。柔軟に動かすことができれば、飛距離も方向性も向上させられる

「地面と唯一触れる足底(足裏)はスウィング時や歩行中に地面から衝撃を受けます。そのため、足首周りの筋肉が最初に疲れてくるのです」。そう語るのは、ゴルフトレーナーの菅原賢さん。

足首は前後に曲げる(底屈、背屈)、内外側に回す(内反、外反)といった機能を持つ。こうした動きを司るのが、足首の周りにある足底筋、ヒラメ筋、前脛骨筋、腓腹筋といった筋肉だ。

「疲労物質がたまる」とこれらの筋肉が硬くなります。すると筋肉の収縮がうまくできなくなるため、可動域が狭まり、パフォーマンスが落ちてしまうのです。大叩きなどのミスは、この疲れが原因のひとつといえます(菅原)

足首の伸ばして 強くインパクト 「地面反力打法」

J・トーマス
平均300ヤードを超えるジャスティン・トーマスの飛距離の源は、地面に踏み込み、ジャンプするように脚を伸ばすことでパワーを生み出す

右かかとが上がらない から曲がらない 「ベタ足打法」

イ・ボミ
インパクトで右かかとが浮かないベタ足。左右への動きが少ないため、軸がブレにくい。足首や股関節が柔らかくないとできない



足首の柔軟性は人によって大きく違う!

足首の柔軟性はつま先からこぶし1~2個ぶん、ひざ頭が前に出るくらいが理想。レベル1?の柔らかさテストをかかとが浮かずにできれば合格

足首の柔らかさテスト

LEVEL 1 両手を伸ばして屈伸

LEVEL 2 後ろで手を組み屈伸

理想的な柔軟性は? **つま先よりひざ頭の位置は**

どの傾斜地でも足首の動きが大きく影響する。傾斜に合わないアドレスでは、ミスショットの可能性が高まるだけだといおう。このようにスウィングで重要な任務を担う足首だが、柔軟性(可動域の広さ)は個人差も大きい。だが、「自分は足首が硬いから」と諦めるのは早計。足首の柔軟性は誰もが維持できるもの。そのノウハウを次項で紹介しよう。

足首の疲労をなくすには？

後半のスタート前に必ずこのストレッチ！

ラウンド前もランチ後もスタート前に「足首ストレッチ」をやるようにしよう。どれもクラブを使って簡単にいうことができ、即効性も高い。さらに毎日、家でできるメニューも取り入れれば、いつまでも、柔らかい足首をキープできる！

足首の疲れを抑えるひと工夫

MENU 1 クラブで支えて簡単ストレッチ 足首周りの筋肉を伸ばす

ラウンド前には必ず足首ストレッチ（各足5秒間）。足首は肩や腰などと比べ、疲労を感じづらい関節。ラウンド前の習慣にしたい



すねを伸ばす

クラブを支えに、後ろ足をつま先立ちにした状態で立つ。その姿勢からすねの筋肉を伸ばす

アキレス腱を伸ばす

アキレス腱伸ばしの際、後ろ足のかかとを浮かさずに、ゆっくり深く曲げていく

ふくらはぎを伸ばす

アキレス腱伸ばしの姿勢からひざを曲げると、ふくらはぎ（ヒラメ筋）が集中的に伸ばせる

MENU 2 足首周りをセルフマッサージ 「筋膜リリース」で表面の筋肉をほぐす

すねマッサージ

ふくらはぎマッサージ

足首周りの筋肉の疲労を取るのにおすすめなのが「筋膜リリース」。筋肉を傷つけず、ほぐすように行う（すね、ふくらはぎとも片足10回ずつ）。即効性があるので、疲れを感じたらすぐに試そう



⑬ 自分の感覚

私のスコアがヘタなりに何とかまとまるのは、ある人とのラウンドがきっかけだった。「存じ、プロ野球史上日本一のピッチャー、弧高のサウスポー江夏豊さんである。数多の大投手の中で記憶に残るとえらいシーンをやっていた輝きを放つ数では文句なしに一番とあっていいから、私的には江夏さんは日本一のピッチャーなのである。」

「おおい、元氣か？」と江夏さんから電話があり、コンペに誘われた。初手合わせだった。当日は司会者の徳光和夫さんと江夏さん、私が一緒に組だった。徳光さんはさすがにシングルハンデいでとてもお上手だった。さぞや江夏さんは凄いゴルフをするんだろうと期待に胸を膨らませて見守った。何しろあの長嶋さんや世界のホームラン王、王貞治さんを快速球でできり舞いさせた剛腕の持ち主だ。が、何ホール進んでもビッグボールは出ない。ティショットから二打目三打目までヒヨロヒヨロ、ヨロヨロ、日本一のピッチャーにしては何とも情け無い

ゴルフの窓から 見えたもの。

川上 健一

1949



画/早乙女道春

打球に終始する。はつきりいつてフォームはメチャクチャでちゃんと当たっていない。なのに江夏さんはまるで気にする様子もなく、「ハイハイ」「どれどれ」などと淡々とラウンドしていく。「練習しますか？」「練習してますか？」「俺、これまで一回も練習したことない。だからゴルフ練習場も行ったことない」「え？嘘でしょう？」「だって俺、運動嫌いだもん」

「だって俺、運動嫌いだもん」野球のための練習量は誰にも負けない。ある時江夏さんがボソツと聞いたことがある。野球は人の何倍も練習しなければ絶対に人よりうまくなれない。凄味のある言葉だった。運動の全ては野球のために。だから野球以外の運動は嫌い、なのだ。

5、6ホール進んでハタと気づいた。あれだけミスショットの連続なのに江夏さんのスコアがまとまっている。パーかボギー。悪くてもダブル。その要因は、寄せがビタリ。パットが一発でスココン。ヒヨロヒヨロ、ヨロヨロで寄せがビタリ、パットがスココンでパーかボギーのくり返しなのだ。寄せ、パットの集中力と自信の固まりのオーラが物凄い。100パーセント自分を信じきっている。我流のスイングなのだが、天才的な感覚でビタリ、スココン。さすがは日本一のピッチャーだと感服した。と同時に、なるほど、寄せとパットは感覚かもと気がついた。フォームだスイングだと気を使わず感覚にまかせよう。そう思った瞬間から寄せとパットのプレッシャーから解放されてしまった。そしてスコアがまとまるようになった。

寄せとパットは自分の感覚を信じる。自分の感覚を信じていることができなければいいスイングも正しい理論もない。勝手にそう思い込んでスコアがまとまるから面白い。ゴルフと人体の関係は摩訶不思議ですぞ。

かわかみ・けんいち 1949年青森県生まれ。「翼はいつまでも」で坪田謙治文学賞。現在、小淵沢に移住。ゴルフ（シングル級）と執筆の日々

飛距離アップ 弾道の安定 ライの対応 日常の足首ケアで可動域を広げる

Step 1

手を使い 足首を回す

リラックスしながら ゆっくり5回

椅子に座って足を組み、足首を手で持って回す。両足首とも内回し・外回しを5回ずつ。椅子を使わず、床やカーペットの上で行ってもよい

Step 2

正座から 足首を屈伸

5秒間じっくり伸ばそう

正座から、片ひざを両手で持ち上げて足首の甲を伸ばす。次に片ひざ立ちをし、胸をひざ頭付近に近づけ、足首を曲げる。どちらも5秒間じっくり伸ばす

Step 3

タオルを使って前屈

息を吐きながら指先を地面に

バスタオルを丸めて両つま先を乗せ、バンザイの姿勢から息を吐きつつ指先をゆっくり地面につける。次は両かかとを乗せて。各5回

実演モデル/ 榎花奈さん(ゴルフトレーナー)