

「伸び悩む人は練習量が少なく技術不足。球を打つ練習は嘘をつきません」

練習する体力があるからこそ技術は身に付く。「心・技・体ではなく体・技・心」とはレジェンド青木功の言葉。上達するなら動ける体作りが欠かせないというトレーナーと、伸び悩みは技術の未熟さが原因というプロが顔を合わせた。

いい動きができない原因はバランスか柔軟性か

菅原 男子ツアーの帯同トレーナーをしてきた時に、多くのプロから「意識しても、やりたい動きができない」と相談を受けました。股関節や肩周りの可動域が制限されていたり、筋力が低下していたり、体は使い過ぎて硬くなるケースもあるので、理想の動きをするにはトレーニングが欠かせないと思っっています。

山田 レッスンを通じて、多くのプロやシングルゴルファーに話を聞いてきました。ひとつ自信を持って言えるのが、70台を出せる人と伸び悩んでいるゴルファーとの違いは練習量です。上達したゴルファーに共通するのは、限られた時間の中でも、自宅でショートゲームや素振りなどの練習をしていること。長い目でみればトレーニングの効果は否定しませんが、それよりも早

く90切り、80切りを実現させるには、やっぱり技術が先。ボールを打たなければ、始まりません。体が柔らかくても思うような飛距離が出ず、逆に硬い人の方が瞬発力で飛ぶという話もよく耳にします。

菅原 確かに女子選手などは、体が柔らかく軸がなくなってしまうと思うように飛ばせないことがあります。もつと体幹を強化しないといけないと思っっています。テニスのガットと同じで飛ばすには弾きが必要ですが、硬いまま使い続けるとケガのリスクがつきまとい

山田 若い頃にトレーニングが原因で疲労骨折をして以来、トレーニングやストレッチの類いはほとんどしていません。それでも今まで大きな怪我なくやってこられました。

菅原 プロがケガをしないのは、力の入れ方、かけ方が上手く、体への負荷が少ないからだと思っっています。打てば打つほど体がほぐれる理想型です。片や練習すると体が張るといふ人は、背中に緊張感が強い上に、体幹の筋肉が不足しているのが主たる原因。腰痛もアドレスで反り腰になっているのが原因で、腹圧が抜けているんです。もちろん技術的な改善も必要だと思っいますが、アドレスを意識してもなかなか直りにくい。仰向けになって足を上げた

り、伸ばしたり、そういったトレーニングをして根本から改善できれば、上達のスピードが上がると思っっています。

山田 これまでレッスンさせていたただいたゴルファーの中には、年齢も若く柔軟性も筋力もあるのに、「体が硬いの？」って思わせるスイングをする人もいました。できない原因は体の柔軟性や筋力ではなく、スイングのバランス。重心の位置を改善してスイングが大幅に良くなりました。ストレッチや筋トレ、トレーニングをスイングに結びつけるのは難しくありませんか。

菅原 柔らかくしなやかなスイングをす

るゴルファーでも、前屈をするともじやないけど、床に手が届かない人は少なくないですね。特に外国人の選手は下半身の硬い人が多いと感じています。一方で上半身、特に肩甲骨周りが硬いプロには会ったことがありません。ゴルフは下半身で踏ん張る筋力と、肩周りをはじめとする上半身の柔軟性が大切。ですから、前屈はアドレスが取れる可動域があれば問題ないと思っっています。またトレーニングをする際は、その部位がスイングでどう使われるか、肩甲骨ならバックスイングやダウンスイング、スクワットならアドレスや切り返しなど、イメージを鮮明にするこ

とで効率が上がると思っっています。

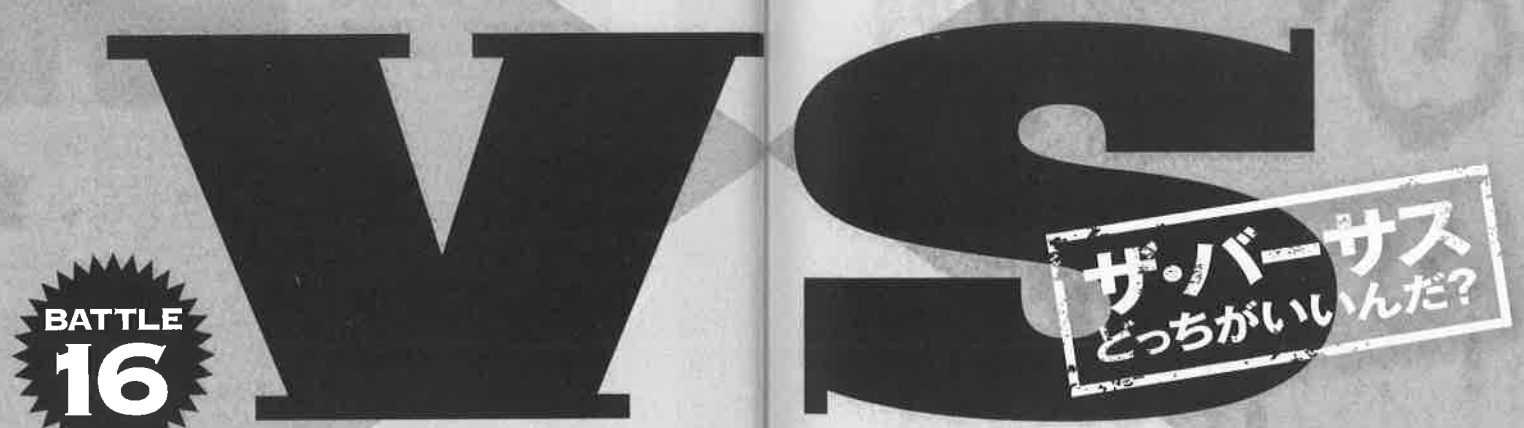
なることは考えられますね。また成長期のジュニアゴルファーは、短期間で体が変わるので、そうした懸念があるのは事実です。しかし、成人した大人であれば、トレーニングでの体の変化はとて緩やかなものです。ゴルフはヘッドの重さを感じる程の繊細な動きが必要だからこそ、その動きを感じ取れるように体も準備すべきだと思っっています。

山田 仮に良いスイングが習得できたとしても、自分のスイングを理解して修正するすべも学ばなければ、応用が効きません。100切りや90切りで足踏みしているゴルファーは、ボギーやダブルを打つと、そこから大崩れしてしまっう。対してプロやシニグルは、ボギーの後にミス修正しパーディを取って

きます。そうした学習力はボールを打つ中で、培われるもの。ボールを打たなくては学べないんです。ゴルフは終わりが無いスポーツ。経験を積み技術を磨くため、ボールを打つ時間はいく

らあつても足りません。

菅原 スイングでは、下半身の筋力と上半身の柔軟性が大切と話してきました。下半身の力がなく耐えきれなければスエーしやすく、上半身の柔軟性が低ければ必要以上に手の動きが大きくなり、思った弧が描けません。このままでは、限られた中でやりくりしなければならず、選択肢が広がらない。筋



BATTLE 16

ゴルフが「体・技・心」といのは本当か



菅原 賢

すがわら・けん / 75年生まれ。ツアーの帯同トレーナーとして多くの選手のサポート。トータルゴルフフィットネス代表

MY THEORY

年を取っても柔軟性は向上できる

47歳になっても第一線で活躍し続けるフィル・ミケルソン。年を取ってもやり方次第で柔軟性はアップさせられる



山田 直知

やまだ・ただし / 76年生まれ。ツアープロからアマチュアまで幅広く指導。ドライビングレンジ日比谷などでレッスン中

MY THEORY

曲げる練習をすれば効率良く上達できる

上げたり、曲げたり、コロがしたり、練習場で様々なボールを打つ池田勇太。ボールを操る練習は上達への近道だ

