

いよいよベストシーズンが到来。ラウンドの機会も増えることだろう。そんなとき新緑のなかを歩いてプレーすれば、気持ちよさは倍増すること間違いナシ。

そこで今回は「歩きゴルフ」に注目。体の仕組みに精通する専門家にいろいろ話を聞いてみた。

まずは「歩く」ことのメリットから。ゴルフに限らず、健康維持には、歩くのが一番と言われているが、それはなぜか？ 数多くのプロを指導してきたトレーナー、菅原賢さんは次のように言う。「糖尿病などの生活習慣病や心筋梗塞などの治療では、医師は決ま

歩く
ゴルフは健康にもスコアにもいいんです



解説:菅原賢さん (トレーナー)
07年に日本初のゴルフ専門のフィットネスクラブ「トータルゴルフフィットネス」を設立。斉藤愛璃や木戸愛など、数多くのツアープロの指導経験を持つ

って「たくさん歩きなさい」と指導しますよね。「歩く」ことは、血流の改善、新陳代謝や免疫力アップなど、健康な体を維持するのに必要な大半の機能に参与していることがわかっていきます。歩くことは、みなさんが考える以上にメリットが多いのです」

日常生活とゴルフの歩数の違い

【会社員】	3000歩
【専業主婦】	5000歩
【カードでゴルフ】	1万歩以上
【歩きゴルフ】	2万歩以上

ゴルフはカートでも1万歩以上、歩きたと2万歩以上になる。平均的な会社員は普段3000歩程度しか歩かないとされている。最寄り駅の1つ手前で下りるなど、普段から歩く習慣をつけたい。最低でも1日5000歩を目標にしよう

本一のエージシューター、植杉乾蔵さん(95歳)は一昨年、腰骨を骨折して入院したが、50日後には退院。今も元気にラウンドを続けている。通常なら90歳を過ぎてからの骨折は「寝たきり」になりかねないが、歩きゴルフを続けたおかげで50歳代の骨密度を保っていると担当医も驚いていたそう。

歩くこと自体、体への負荷が少なく、年齢や体調に合わせて、自分のペースで、無理せずに続けられることも大きな魅力だろう。

上手い人ほど、歩く姿は美しい

歩き方で

スコアは変わる

具体的には左記の7つの効果が挙げられるが、それ以外にも、脳内ホルモンの分泌による精神安定や不眠症改善、発汗作用による新陳代謝アップ、心肺機能の向上、認知症予防など、数えればきりがないという。

エージシューター1462回、日

「歩くことで『抗重力筋』が刺激されますが、これはふくらはぎ、すね、太もも、お尻など、重力に対してバランスを保とうとする筋肉で、スウィングでも大事な役割を担っている筋肉なのです。よく『歩くように打て』というレッスンがありますが、歩くこととスウィングは、かなり親和性が高いんです。だからこそ、正しい歩き方を学び、歩くことを習慣づける。これがゴルフにもいい効果をもたらすはずですよ」

プロや上級者は、歩きゴルフが当たり前だが、実は「歩く」には、さまざま面白いことがあるのだという。そこで専門家に「歩きゴルフ」の知られざるメリットを教えてもらった。気持ちのいい季節こそ、歩いてラウンドしよう！

ダイエット効果

歩くことは脂肪燃焼につながり、ダイエット効果がある。一般には「歩きながら隣の人と会話できる程度のスピード」が最も脂肪燃焼効率が高いという。あまり速く歩かなくても燃焼効率は悪くなるので注意したい

筋肉量の維持

歩き一番の効果は下半身の筋力の維持&強化だ。脚やお尻の筋肉を使ってリズムカルに歩くと、太ももやふくらはぎなど、普段使っている筋肉はもちろん、あまり使わないすねや足指の筋肉なども刺激される

慢性疾患の予防

心疾患や脳疾患などの慢性疾患は血流が関係している。歩くことで血流が改善されると、慢性疾患の予防・治療に有効だ。従来は1日1万歩といわれていたが、今は5000歩で効果があることがわかっている

骨が丈夫になる

骨は重力に逆らうタテ方向の振動を与えないと形成されない。歩くとかかとから振動が全身に伝わり、足裏全体で自分の体重を支えるため、骨によい刺激を与えられ、骨粗しょう症予防など骨を丈夫にしてくれる

血圧が下がる

有酸素運動の代表である「歩行」は、血圧を下げる物質(タウリンやプロスタグランジンなど)が増加する。さらにドーパミンなどが脳内で分泌されることで副交感神経が優位になるのも大きい。不眠症にも有効

血流がよくなる

歩くと心拍数が適度に上がるため、全身の血流をよくする効果がある。また心肺機能が上がり、血管の老化を防ぐため、心臓病や脳梗塞など慢性疾患の予防、糖尿病や肥満などの生活習慣病の予防や改善にも役立つ

体温が上がる

歩くと筋肉の伸展収縮が起こり、ウォーミングアップ効果が得られる。結果、体温が上がり、免疫機能が高まる。体温は筋肉量に比例すると言われ、筋肉がある人は体温も上がりやすく、風邪を引きにくいカラダに

プロの歩き方はなぜ美しいの？ 「姿勢とリズムがいい。これがスコアにつながる」

菅原さんが指導する木戸愛プロの歩き方が、まさにお手本。「プロを見ると、姿勢とリズムに注目しましょう。美しい姿勢こそ、強さの秘密でもあります。歩く姿を見れば選手の調子までわかります」(菅原)。歩き方を知れば、スコアにつながる「いいこと」が見えてくるという

「歩く」ことのメリットはこんなにある！



「歩きながらプレーすると体のセンサーが敏感になる」

(菅原)

ダフリ、トップもこれで解消!

「歩きながらプレーをすると、さまざまな効果が期待できます。まずは下半身が刺激されることで、姿勢が安定します。アドレスがバチッと決まりやすくなりますね。また、足裏で地面を踏むことで傾斜やライの状態などもわかるようになります。言い換えると、足裏のセンサーが働き始めるのですが、



MERIT 4 体重移動がうまくなる

歩く動作は、左右の足に体重を交互に移動させることによって成立する。この重心移動のイメージは、そのままスウィングの体重移動に置き換えることができる。「体重移動がうまくできない人ほど、歩き方もぎこちないものです」(菅原)

MERIT 3

体が柔らかくなり捻転がしやすくなる

自分にとって心地よいリズムとスピードをキープして歩くと、副交感神経が優位に働き、よりリラックスした状態を保てる。これが体の柔軟性を高めてくれるのだ。つまり体が柔らかい状態となり、スウィングに必要な肩や腰の捻転も作りやすくなる



MERIT 5 リラックス効果で力みが消える

歩くことでドーパミンなどの脳内ホルモンが分泌され、リラックス効果が得られる。また歩きは体重移動とリズムを整えるのにも効果がある。歩きゴルフは、無駄な力みをなくす特効薬なのだ



ツチオングの状態です。すぐ動ける状態なので、肩や腰を回す動きもスムーズに行えます。歩くリズムや体重移動がそのままスウィングとリンクしやすくなります。そのほか五感が刺激されることで、リラックス効果も高まり、ムダな力みもなくなります。いいことばかりなんですよ」(菅原)

再現性が高まります。つまりミスショットが減るスコアが伸びる、というわけです」

なぜ、歩くだけでスウィングの再現性が高まるのか。「まず足裏のセンサーが働くこと、下半身が安定してきます。次いでワググル時に地面をつかむ感触がよくなり、地面を蹴る力が伝わりやすくなるため、それらがアドレスの再現性を高めてくれるのです。また歩くリズムは、スウィングの始動にもいい影響を与えますし、歩くときの体のローテーション

歩きがゴルフに与える影響とは?

「スウィングの再現性を高めてくれます」

MERIT 2 スウィング始動がスムーズになる

歩くリズムは人それぞれだが、その「速さ」こそが、その人に合ったスウィングリズムになるという。左から右へと足踏みするような意識で始動すると、テークバックがスムーズになるのだ



MERIT 1 足裏のセンサーが働きアドレスが決まる

歩くことで足裏が敏感になり、傾斜やライの状態を感じやすくなる。この足裏センサーが地面をがっちりつかむアドレスを生む。また足裏でティーイングエリアやグリーンのわずかな傾斜もわかるようになる



こんなときは注意 プレー中に腰の痛みを感じたら歩くのは止めよう

歩くことは単純なようで、立派な全身運動といえる。そのため体のどこかに痛みがある場合は、注意が必要だ。プレー中にひき痛や腰痛、首痛を感じたら、すぐに歩くのは止め、カートを上手に使うようにしよう。万病に効く歩きたが、すでに痛みがあるときは無理をしないこと

これからの季節に最適 歩きゴルフは 熱中症対策にも!

熱中症は初夏のこの時期になりやすいという。また体が暑さに馴れていないため、発汗作用がうまくいかず、体内に熱がこもってしまうからだ。歩きゴルフをする事で、新陳代謝がよくなれば、少しの暑さでも発汗(体温を下げる効果も)が促され、それが熱中症予防につながる



「歩きゴルフ」はメンタルにもいい!?

「脳に酸素が回ると判断力や集中力が15%アップします」(松澤)



解説:松澤亜希子さん(トレーナー)

脳科学や量子力学などの分野を生かした指導が得意でメンタルにも精通。帯同キャディや選手マネジャーの経験も。トータルゴルフフィットネス所属



人と会話しながら歩ける程度の負荷が歩きゴルフの鉄則。地面を踏みしめ、風を感じながら歩けばスウィングだけでなく、メンタルにも驚くべき効果があるのだ

歩きゴルフは「右脳優位」になる!

血流がよくなると脳に酸素が行き渡る

五感が敏感になり情報収集力が高まる

体を動かす司令塔の前頭前野が活性化

セロトニンなどの脳内物質を分泌

リラックスした右脳優位の状態に

イメージ力が上がり判断力・集中力がアップ

ここまでは、主に歩きゴルフのスウィングに対する効果を見てきた。しかし、どんなにスウィングが好調でもスコアメイクが上手くいくとは限らない。メンタルというもうひとつの側面があるからだ。ところが、歩きゴルフはメンタルにもいいという。トレーナーの松澤亜希子さんはこう話す。

「歩く」と五感が刺激され、右脳が優位になります。右脳は空間認知やイメージ力、想像力を司る脳で、いわば風を読んだり、パットのラインをイメージするのに欠かせないものです。ここが活発になることはマネジメントにもすごく役立ちます。また、脳を活発に働かせるには酸素も不可欠。その酸素は血液によって運ばれます。つまり歩くことで脳に運ばれる酸素量が増えるので、より脳がよい状態を保てます。

また、体を動かす司令塔でもある前頭前野は、二足歩行により発達したものです。ですから、歩くことで前頭前野も活性化しやすく、その結果、セロトニンなどの脳内ホルモンが分泌され、リラックスした状態でイメージ力・判断力・集中力がアップするのです。歩きゴルフがメンタルに与える影響は大きいのです。

スコアに直結する3つの「歩きテク」

3 緊張する場面では足裏で地面を感じよう

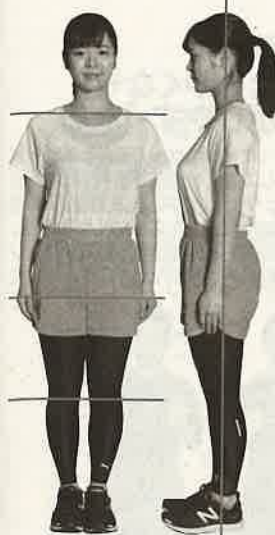
緊張は脳の本能的な反応で、いつもと違う状態になると自己防衛のために体を震わせたり、心拍数を上げたりしてしまふ。そんなときこそ、足裏のセンサーで地面を感じてみよう。緊張が緩和される

2 ミスの後は風を感じて「気持ちよく」歩く

アマチュアの歩くスピードは遅めだが、ミスをするると格段に速くなると松澤さんは語る。「ミスした後こそ、風を感じながら気持ちよく=少しゆっくりめに歩く、心をリセットできるはずだ」

1 上がり3ホールこそ積極的に歩こう

上がり3ホールは、運動不足のゴルファーにとってハードルが高い。だが、疲労がたまる終盤こそ歩くのがおすすめだ。歩くことで五感を高め、リラックス状態を作れば、いつもと違う結果が得られるかも



【姿勢】反り腰や猫背にならないよう注意

反り腰や猫背の姿勢で歩くと上半体がブレたり、ひざや腰への負担も増す。耳、肩の中心、太ももの付け根、ひざのやや前方、外くるぶしが、タテに1直線。また、左右の肩、左右の太ももの付け根、左右のひざが水平であるのが理想的な姿勢

歩きゴルフがスウィングにいい影響を及ぼすことはわかったが、さらにスコアを伸ばせる歩き方はないのだろうか? 「歩幅を少し広めに取ることで、一定のリズムで歩くように心がけるとさらに効果的です」(菅原) 詳細はそれぞれの項目で紹介するが、歩幅が広くなることで、歩くスピードは少し速くなる。この

【歩幅】歩幅を1足分伸ばしつま先は真っすぐ

理想的な歩幅は「身長×0.45」。170センチの人なら歩幅は76.5センチだが、とりあえず、通常の歩幅に1足分伸ばして歩くことを目標に。つま先は真っすぐ前を出す。ガニ股や内股にならないよう注意し、左右の足の間隔は拳1個空けるのがベスト



早歩きのスPEEDが、スウィングに最適な体の状態をつくる。さらに筋力強化や持久力アップにも効果があるのだという。 「ウォーミングアップと同じで、ある程度、心拍数を高めておくことで体温が上がり、その結果、体

「これであなとも上級歩きゴルファー!」「いつもより歩幅を1足分伸ばしつねに一定リズムで歩こう」(菅原)



【リズム】ミスしたときほど一定リズムを大切に

歩くリズム(速さも含む)は、スウィングとリンクしやすい。そこで大切なのが「一定のリズム」を維持すること。アマチュアはミスをする、リズムやスピードが速くなりやすい。ミスしたときこそ、歩くリズムを見直し、一定に保つ意識を持つ

【腕の振り】肩甲骨で腕を引く意識を持つ

歩くリズムに合わせた腕の振りも重要だ。腕は両ひじをほぼ直角に曲げて大きく振るが、その際、肩甲骨の動きを意識して、後方に大きく引くようにイメージするのがコツ。肩甲骨の可動域が広がることで、スウィング時の捻転もしやすくなる

