

体型はゴルフにどう影響する？

ややや肥満が理想だった！

お腹が
ボツコリ
大丈夫かな？

飛ばしには
ガツチリ体型
が有効です



解説
ゴルフトレーナー
江澤彬さん
「より長く、より上手く」をコンセプトに健康とパフォーマンスに貢献する確かなアドバイスを提供。トータルゴルフフィットネス所属

飾った松森彩夏は「食事と筋トレで6〜8キロ体重を増やした」という。体型と飛距離の関係について、プロも指導する江澤彬さんに聞いてみた。

ツアープロの肉体改造はよく聞く話。しかし筋トレで体重を増やす選手もいれば、ダイエットで体を絞る選手も。体型の変化はゴルフにどう影響するのか？ 専門家に話を聞いてみた。

体を絞ったことでアイアンの精度が増した



ダイエットで成功
J・スピース
185cm 84kg

体を絞ったことで、とくにアイアンでボールを上手くヒットできるようになったというスピース。ボディケアが最高の結果をもたらした

8キロ減量で飛距離が落ちた

B・ワトソン
191cm 78kg

マスターズ2勝のレフティは今季未勝利。体重減の影響は飛距離の低下だけでなく、ショットへの悪影響にもつながっているのか

2015年

ドライバーの平均飛距離
315.2Y
体重
86kg

2017年

ドライバーの平均飛距離
308.1Y
体重
78kg



体重が増えてショットの安定感がアップ



体重を6〜8キロ増量

松森彩夏
170cm 55kg

食事とトレーニングで実現した体重増が「1年間戦える体力とショットの安定」をもたらしたという松森。次なる課題は「しなやかな筋肉」

40キロ台から50キロ台へ

金田久美子
165cm 51kg

体重40キロ台でツアーデビューした金田は50キロ台まで増量。適度な体重の維持と筋力強化は女子プロにとっても欠かせない要素なのだ



理想のゴルファー体型とは？

「身長-100」

(例:180cm-100=80kg)

＝「ガツチリ体型」

体幹が厚く、下半身がどっしりした体型。他のスポーツより、若干体重は重めだが、ゴルフではこれくらいが理想的

「肥満度」を示す指数がBMI

BMI＝体重(kg)÷{身長(m)×身長(m)}

BMI=18.5未満＝低体重

BMI=18.5～25未満＝普通体重

BMI=25～30未満＝肥満1度

ゴルファーの場合、体重が重いことは必ずしも悪いことではない。実際に松山を始め「肥満1度」の選手も少なくない

世界トップ8の中にやせ型はいない！

【男子 世界ランクTOP8】 8/24現在

- | | | | |
|----|---------|-------------|---------------|
| 1位 | D・ジョンソン | 193cm・86kg | BMI 23.1(普通) |
| 2位 | 松山英樹 | 181cm・89kg | BMI 27.2(肥満1) |
| 3位 | J・スピース | 185cm・84kg | BMI 24.5(普通) |
| 4位 | R・マキロイ | 175cm・73kg | BMI 23.8(普通) |
| 5位 | S・ガルシア | 175cm・71kg | BMI 23.2(普通) |
| 6位 | H・ステンソン | 187cm・88kg | BMI 25.2(肥満1) |
| 7位 | J・トーマス | 178cm・66kg | BMI 20.8(普通) |
| 8位 | J・ラーム | 188cm・100kg | BMI 28.3(肥満1) |

「ゴルファーの理想的な体型は『円錐型』です」(江澤)

「身長-100がゴルファーのベスト体重です」(江澤)

アマチュアでも同じ。つまりBMIで「やや肥満」くらいが理想的な体型なんです(江澤さん)では、我々ゴルファーは体型の変化を気にしなくてもいいのか？「加齢とともにお腹は太くなり、下半身はどんどんやせていくので「円柱型」や「逆円錐型」の体型になり、軸が不安定になります。大切なのは下半身。階段歩きやジョギングなど、負荷をかけた運動で体型を保つことが重要です」また江澤さんはやや肥満であっても注意すべき点があるという。「BMIによる体重が理想値(男性24〜26)であっても、その重さのほとんどが脂肪では意味がありません。BMIとともにチェックしたいのが体脂肪率です。脂肪が増えた体重は、ゴルフにも健康にも悪影響を及ぼします。理想的なBMIと体脂肪率を維持すれば、飛距離を落とさず、ゴルフが長く楽しめるはずですよ」(江澤さん)

Point①

上はスッキリ下はしっかりを目指そう

円錐型
ガツチリ体型



これが理想
ゴルファーの理想とされる体型。下半身に重みと強さがあり、そのためスウィング軸も安定する

円柱型
ずん胴体型



キレイが悪い
お腹まわりが出てきた中年に多いタイプ。上半身と下半身のバランスが悪く、軸が不安定になる

逆円錐型
下半身やせ型



不安定
上半身ばかりに筋力をつけたり、下半身の筋力が衰弱したタイプ。いずれも下半身強化が課題となる

Point②

体脂肪率が多すぎるのはNG!

BMIの目安

男 24~26

女 20~23

体脂肪率の目安

男 10~19%

女 20~29%

BMIだけでなく、体脂肪率もチェック。BMIがやや肥満はOKだが、体脂肪率が肥満になると、動けない体になってしまう