

3/6
2012 No.
380

WEEKLY
GOLF DIGEST

ゴルフ

ダイジェスト

May 2012 Volume 47
Number 3

頼りになる番手、ありますか
練習上手のうちの1本!

10歳若返る
頭と体のエクササイズ

今日イチ連発!
プロたちの
仕上げドリル

トップしそうな
冬芝から
オックスターに寄せる

ゴルフアターの
満足度が高い
街を探せ!

タイで開幕
藍・桃子・美

杉原輝雄
さいの言葉

MOMOKO
UEDA

ODR



スウィングが

300球打つより
スコアアップ
するにはこの体操

10歳
若返る!

エクササイズ
と体の

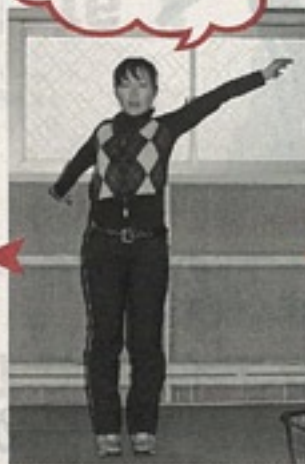
何百球もボールを打つよりも、簡単にスウィングが磨かれてしまう体操があるんです！それが「コーディネーションエクササイズ」。この体操を取り入れて、あっという間に上達したゴルフアークの話をもまずはご紹介！

ILLUST/Masaya Yasugahira PHOTO/Yasuo Masuda
THANKS/ロイヤルゴルフセンター田沼、松ノ木ゴルフセンター

【体験談】ゴルフを始めて3年で
ハーフ35が出た！

麗愛さん 41歳

こんなのゴルフに
関係あるの？と思いながら
体操してみました



「流れを作る練習を取り入れましょう」と桐林君にいわれ、いくつかの体操を開始。最初は左右一緒に動いたほうがうまくできなくて……

運動センスがなくて
本当にギコちな
振り方だったんです



私って体も動きも硬い。1コマ1コマを継ぎ足したような面白いスウィングになっていたようで、周りの皆さんに笑われていたんです(笑)

【状況判断能力まで
よくなる】

このエクササイズを普段の練習に取り入れているのは自称「運動センスゼロ」の麗愛さん。

「始めた当初はリズム感もまったくなく、体が思うように動かず打つ時に不安になったりしました。桐林君に教えてもらった体操自体もなかなかできなかったのですが家に帰って一生懸命練習しました。するとなんだか一気にスウィングもよくなった気がします。自分のリズムができて、そのなかでスムーズにスウィングできる。アドレスからフィニッシュまで、体が勝手に動く感じなんです。また、アプローチが苦手だったのが、今では一番好きになりました。体操のおかげでコースのいろいろな状況への対応力もついたのでしょね。スコアアップにもつながりましたよ」

ゴルフを始めて3年でハーフ35という結果を出した麗愛さんを教えている桐林宏光君によると

「コーディネーションントレーニング」というものを、ジュニアのコーチ研修で知り、ゴルフでもポ

**「運動センスがないって
ことではないんです。
脳を体をつなげる訓練が
大切なんです」**——桐林宏光プロ

脳からの指令を筋肉に伝える
“バイパス”を作ることが大事
だと桐林氏。「球を打つことだ
けに集中せず、遊びながらの
訓練も大事です」



「ルばかり打っているより全体的な体のバランスやリズムを作る能力を高めていったほうが良いと改めて思いました。子どものうちに訓練したほうが良いということなんです。これは、大人もやったほうが絶対によいこと。大切なのは頭のなかと体がつながるといこと。脳からの指令が筋肉にいさわたる。バイパス。ができること、イメージしたことがバツとすぐに表現できるものになってきます」

桐林氏がアレンジしたエクササイズを取り入れることで、ゴルフに必要な能力を養えるという。「コースの傾斜や風などを瞬時に判断する能力や、ミスしちゃうになっても自分のスウィングをうまく修正する能力などは、1、2秒の動きのなかで、考えてするものではなく、感じなければいけないものなんです。この感覚は訓練で養えます。結果的にゴルフセンスも、スウィングも右返るんですよ」

**「僕もこの練習で
100切り突破!
確実に上達
しています」**

山川輝一さん
45歳



この体操、動きを頭で理解しても実際やってみると難しいんです。でも繰り返しやることで1カ月でできるようになりました。神経の回路と筋肉の動きが繋がったのがわかった。そして自分の一番心地よいスウィングリズムが見つかりました。スコアもアップしてうれしいです

3年後には
なんとハーフ35が
出ました!

DATE	SCORE	PAR	DIFF	DATE	SCORE	PAR	DIFF
7/1	489	484	+5	7/1	330	313	+17
7/2	454	442	+12	7/2	209	160	+49
7/3	390	346	+44	7/3	536	505	+31
7/4	313	302	+11	7/4	270	246	+24
7/5	172	161	+11	7/5	338	322	+16
7/6	87	440	-353	7/6	376	368	+8
7/7	438	4	+434	7/7	357	341	+16
7/8	347	7	+340	7/8	209	182	+27
7/9	570	6	+564	7/9	304	493	-189
7/10	320	47	-44	7/10	318	200	+118
				7/11	646	626	+20
				7/12	513	513	0

ダフリも出なくなり、リズム感と距離感がよくなったのでアプローチも上達。もっとうまくやりたいので、今日日々の練習に取り入れています

体が勝手に動く感じで
スウィングできるよう
なりました!



構えると体が勝手に動くというが、リズム感もよくなり、自分のリズムに集中できるようになった。スウィングに流れができました

やってるうちに脳と
体がつながった感じに
なってきたんです



頭と筋肉の回路が繋がった感じ。脳が体の動きを作っているのがわかりました。アラフォーでも器用でも訓練すれば大丈夫です!

うまくするには
常識だ!

**“コーディネーション
トレーニング”**

**テニス、サッカーをはじめ
各スポーツ界でも、
この訓練は
重要視されている!**

PHOTO/kyodo



テニス界の童星
錦織圭選手も体
験した訓練なのだ

どんなトレーニングなのか専門家に聞いた。「原則は、ジュニア期に多様な動きを経験し、応用力、調整力を身につけるためのもの。神経系の発達が進んだジュニア期に取り組むことが多いですが、シニア世代にももちろん必要なものです」(日本体育協会スポーツ科学研究室・森丘保典氏)「テニスの動きには欠かせないもの。空間認知力や瞬発力、リズム感やバランス感覚などを作る。だいぶ前からジュニアの合宿に取り入れています」(テニス協会強化本部・田島孝彦氏)

動きを
考えすぎるから
ヘタになる

1日1分。 これだけで スウィングが 見違えるのだ!

「流れ、リズムは
ここから生まれる」

では、具体的なエクササイズを

桐林プロに教

えてもらお

う。

「自分の体に
意識を集中
することで
す。体や動き
の部分」を
流れにのせる
感覚をつかむ
んです。これ
らの体操をや
っているとス
ツとつかめる

自宅でやってみよう!
「どんなに不器用な
人でも流れのある
スウィングになりますよ」

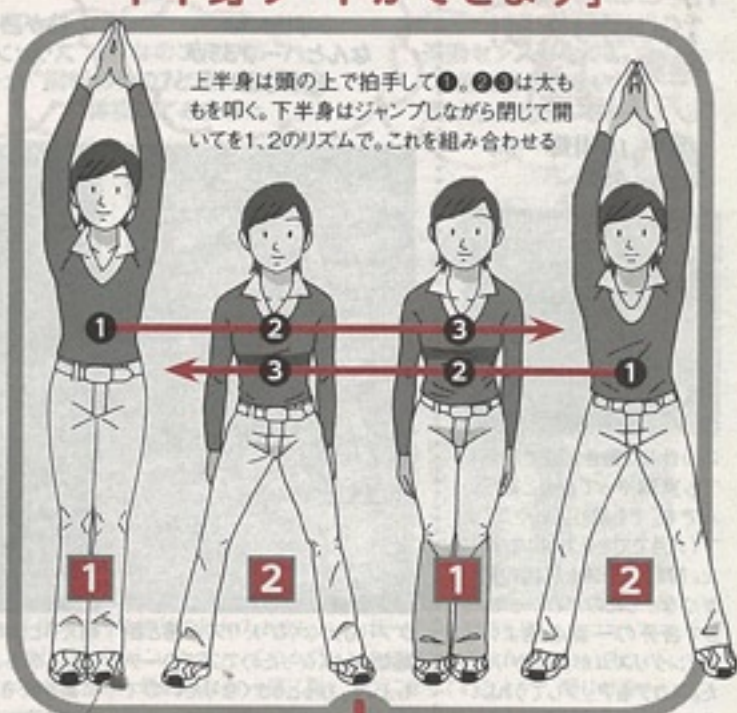
【2】右腕背泳ぎ、 左腕クロール回し

「正しいセットアップに
つながります」



【1】上3拍子、 下2拍子ジャンプ

「リズムカルな
下半身リードができます」



瞬間が出てきます。いったん脳と体のパイパスがつながったらリズムが出てきますし、「流れてるな」と体感できると、自分のスウィングのエラー（間違った動き）もわかるようになります。不器用な人でも大丈夫！ 大人は頭のなかで理解をしても表現できないのに、子どもは理解していなくても見よう見まねでもできることがありますよ。大人は考えすぎて回路がブロックされるからです。スウィングでも大人は「いちいち」「こうやって動かそう」となると考えから動きがバラバラになる。まずはこのエクササイズを頭で考えずにやってみることが大切です！

両手両足、全部が器用に動くようになると当然、スウィングにもスコアにも直結する。

「1日1分だけでも最初は難しい練習です。でもそれで十分。スムーズで流れるような若々しいスウィングになります。それに、コースでやればウォーミングアップにもなるし、ラウンド途中で失いがちなリズム、流れを取り戻すきっかけにもなります。みなさん、ぜひ試してみてください！」

【練習場で打てるナイスショットをコースでも出す秘訣】春一番特大号は2月28日(火)発売です

ラウンドに直結

練習場ではコレをやってみよう！

【1】

ジャンプ打ち

傾斜での立ち方が自然に決まる！

バランスディスクの上に乗る、ピョンと飛び下りてそのままティアップしたボールを打つ。ディスクがなければ後方からジャンプして行ってもよい

「考えている暇がないのでリズムと流れが生まれる。ジャンプして動くので重心がとらえられていないとボールを打てず、クラブとボールの距離感もつかめるようになり、傾斜地での立ち方が自然に身につきます」



【2】

ランダム打ち

どんなライでもスッと構えられる！

ボールを10球ほどランダムに置き、短いクラブで順番に移動しながら打つ。リズムよく1秒1球くらいで続けて打つようにする

「空間認知能力とリズム感が養えます。コースに行っても、アプローチのときなど、左足上がりでも左足下がりでも、どんなライでもボールにスッと合わせて構えられる感覚が身につきます」



【3】アドレス反復横とび

「安定した下半身で振れるんです」



2本の棒を平行に置き、内側に立つところからスタート。左足外→右足外→左足内→右足内を繰り返す。アドレスの形を意識しながら行う



「おしりから動く意識で、アドレスをスッと構えられます。股関節と腰のポジション、腹筋への力の入れ方、スタンス幅などが自然に決まり、安定した下半身でのスウィングにつながります」