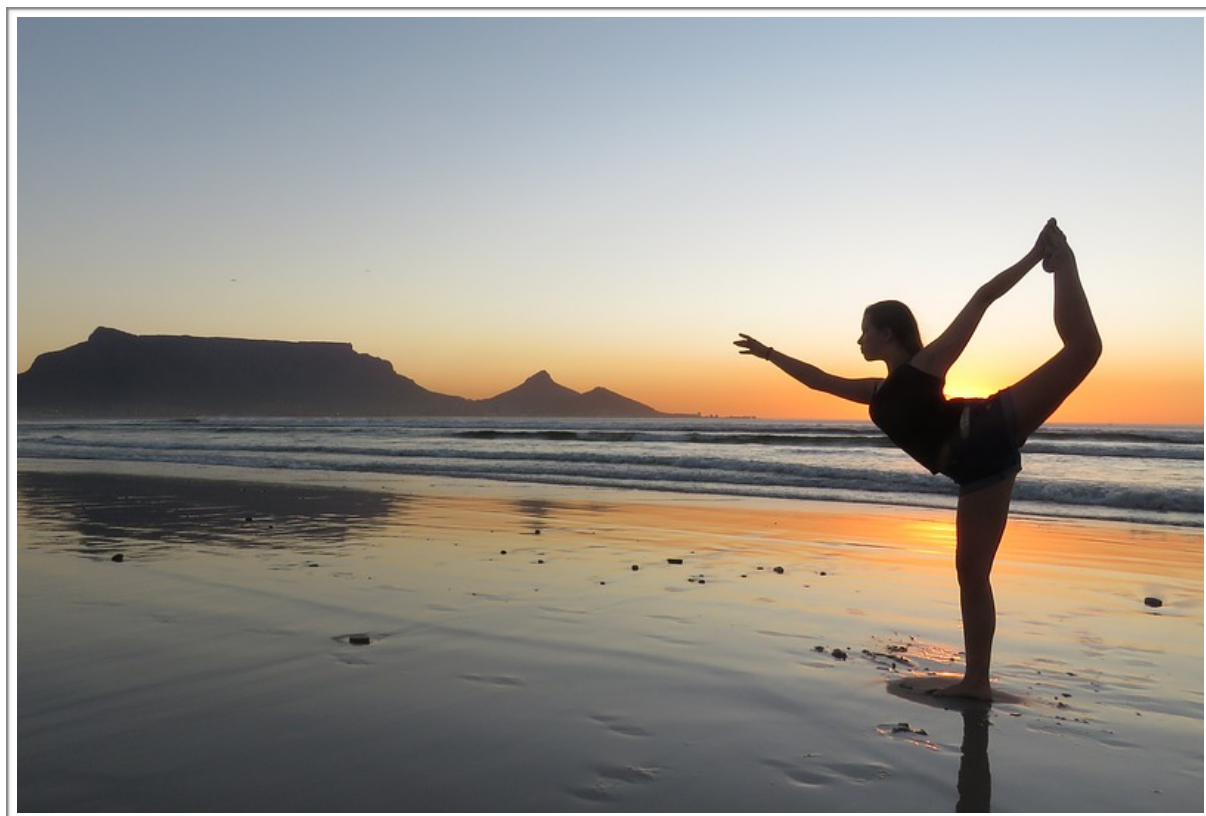


FPGM 股関節可動域の安定

ショットの精度に影響する大事なパーツ



テキスト vol.6

ゴルフスイングに必要な「固さ」と「柔らかさ」

ターゲットオリエンテッド（目標に飛ばす）の観点から
クラブをイメージ通りに動かすための体の使い方

非常に大事な関節

- ・ゴルフで必要な重要な関節

ゴルフで重要な関節は
意外に思うかもしれませんが...

(1) 股関節

(2) 肩甲骨

この2つです。

肩甲骨はなんとなく重要な気がしても、
多くの方は股関節の重要性にあまり気づいていないものです。

ヘッドアップ、ルックアップ、 何それ??なぜそれが起こる か??

よくゴルフインストラクターが「ボールをよく見て」「頭を上げないで!」という声掛けをしているのを見かけます。??????????

いわゆる・・・「頭を上げるな!」と言われても、誰もスイング中に頭をあげようとは誰も思っていない・・・しかし、スイング撮影すると頭が上がっているように見えるのは、

股関節角度のキープができていないから。

(逆に股関節の前傾角をキープした状態で、頭だけ後ろにそらす動作はかなり無理があるのです。)

(主) 股関節角度をキープすると

(従) 結果的に前傾姿勢がキープされる (ヘッドアップしていないように見える)

野球のイチローは「肩の力を抜け!とよく言うけど、膝の力を抜かないと肩の力が抜けない」という表現をしています。

腰を捻ったり 腰を切ってはいけない

腰椎は17度程度しか旋回しない。（曲がってはいけない方向と角度はほぼ決まっています）

「腰を切る」の弊害

ウィークグリップで左手がチョップの動きで「腰を切ると」クラブフェースが開いて入り、ボールが右プッシュ（orスライス）しかしません

股関節は球（きゅう）関節＝家具についているキャスターのようなもの

腰を捻るのではなくて、前傾した状態で股関節の（キャスター）を安定して動かす（回す）イメージを持ちましょう。



いわゆるヘッドアップやルックアップしないで、

前傾姿勢をフィニッシュ近くまでキープするコツです。

股関節の骨盤前傾を覚える手順

(1) できるだけ直立する

(2) 腰を落とさない状態で、股関節で前傾姿勢を作る

イメージとしては、ベルトの後ろ側の部分からクレーン車でつりあげられているような状態

※やってはいけない動き

✗腰を後ろに反る（女性がやりがち）

✗腰に力を入れること（力を入れるのは、太ももの裏もしくは腹筋）

関節は柔らかければ 良いわけではない

関節が固くて・・・という方は結構多いですが、

まず、関節可動域は誰でも改善可能です
(ただし、時間がある程度かかります)

→これも固定されたマインドセット (過去からの思い込み) です。

そして、スイングの安定性という点では「固いほうが有利です」

《理由》

例えば、可動域が広い (柔らかい) という点だけ考えれば、

- ・女性
- ・子ども

のほうが年配の男性に比べれば、可動域は広いです。

ただ、ぐにゃぐにゃすぎて逆に「ミート率がわるい」こともあります。

年配の体の固い男性でも普通にシングルプレイヤーの方はいらっしゃいます。

つまり、

ゴルフのスイングは柔らかいだけではなく

固いほうが有利（固めなければいけないパーツ）が存在します。

（例えば、ハンドルにあまりに遊びが多すぎる車は運転しづらいですよ
ね??）

怪我の予防という観点では、体は柔らかいほうが良いですね。

柔らかいほうが良いパーツ (可動域が広い)

- ・左股関節（テークバック～ダウンスイング回転方向）
 - ↳ 足を全く動かさないとテークバックあげると飛ばないです。
- ・肩甲骨

固定するイメージが 必要なパーツ

- ・アドレス時からコックした後の手首（ガチガチではダメ）
- ・テークバック時の右股関節（背骨ではなく、右股関節を回転の「軸」にする→インパクト以降は左股関節がスイングの軸になります）

言葉にすると難しいですが、

練習ドリルと関節トレーニング※を行えば

スイングの柔軟性があがります。

※関節トレーニングとはFPGMの造語です。

関節を強くするという意味ではなくて、

ゴルフスイングにフィットした動きを身につける動作練習のことを言います（順番に紹介します）

==

課題

==

- ・関節トレーニングの動画を御覧ください。

日々、気付くたびに関節トレーニングを行ってください。

（やればやるほど、スイングの質が良くなります）