

フィジカルフィッティング ゴルフトレーニングについて

5000人を 教えた男



佐藤一郎の感性と理論のフィッティング

動連鎖」を特に意識する必要があらうということだ。

キネティックチェーンを鍛える、というのは神経系を鍛えることと同義で、正しい力の入れ方を覚えるということだ。ゴルフスイングでは野球の投球と同じように下半身で生み出した力を体幹部で増幅させ、それを腕先に伝達するということ連鎖になります。

この連鎖動作は様々で、下半身からの場合でも大腿四頭筋を起点とする人もいれば、ハムストリングからの人もいます。体幹部についても背筋の人もいれば腹筋の人もいるなど、「ひとそれぞれ」であることがわかってきました。

4つのタイプの人それぞれ

「ひとそれぞれ論」は今も研究中ですが、人は千差万別ということゴルフレックスで実感します。

その際に私が重視するのは、生徒それぞれに適した「感覚語」を発見して、指導に生かすこと。換言すれば、生徒自らが「ゴルフ感覚語」を発見する手伝いをするのがコーチングだと思えます。具体的には「頭を残せ」ではなく「下半身から動かしましょう」だったり、「左サ

イドの壁」ではなく「インパクト後の体の回転」というように、個々に感じ取りやすい言葉に置き換えるわけです。

フィッティングの現場でも同じことが言えるでしょう。「このクラブは前のクラブより軽く仕上げたので振りやすいと思います」というやり取りが一般的で、お客様も「最近年をとって力がなくなつたからその方がいいかな」などと応じていますが、本当にそうなのでしょいか。否——。

トータル3029で仕上げたドライバーと3089のドライバーを打ち比べて、3089の方が軽く感じるお客様が実際にいます。また、ある種類のシャフトのSより違った種類のXシャフトの方がちよつと動きがあつて振りやすいという方もいます。フレックス表示は「業界基準」がないため、異なる印象を覚えたとしても、感覚は「ひとそれぞれ」であり、百人百通りと言えるのです。

この「ひとそれぞれ論」を前提にしたとき、ある程度力テグリー分類する考え方があり、12分類、9分類、8分類、4分類など諸説あります。私は鳥居隆篤氏(柔法をあみだした武道家・治療家)が提唱する

レッスンをフィッティングをする際に「フィジカル」は大変重要で、ゴルフに限らず、全てのスポーツで技術を習得するためには身体的な優位性が必要になります。昔は身体トレーニングに目を向けるプロゴルファーは少なかったものの、今はプロだけではなく、技術の

向上心が高いゴルファーはゴルフフィットネスや加圧を使ったゴルフトレーニングジム、そしてゴルフ全体などを活用してレベルアップを図ります。

私は一時期、ゴルフに有効なトレーニング法を研究したことがあります。そこで得た結論は、ゴルフ

トレーニングの場合はフィットネストレーニング(筋トレを含む体力向上を目的とした一般的なトレーニング)よりも、ファンクショナルトレーニング(柔らかいチューブなどを使った素振り)を積極的に取り入れ、さらにそれを行なう上ではキネティックチェーン(運

動連鎖)を特に意識する必要があらうということだ。

キネティックチェーンを鍛える、というのは神経系を鍛えることと同義で、正しい力の入れ方を覚えるということだ。ゴルフスイングでは野球の投球と同じように下半身で生み出した力を体幹部で増幅させ、それを腕先に伝達するということ連鎖になります。

この「ひとそれぞれ論」を前提にしたとき、ある程度力テグリー分類する考え方があり、12分類、9分類、8分類、4分類など諸説あります。私は鳥居隆篤氏(柔法をあみだした武道家・治療家)が提唱する

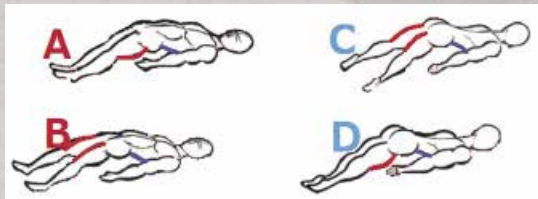
木刀とクラブの共通点

「四大筋八種類体質」を基にキネティックチェーンの人それぞれを分類してみました。イラストを見てください。ご自身でやってみると良く分かります。

仰向け足揃えをAタイプ、仰向け足開きをBタイプ、うつ伏せ足揃えをCタイプ、うつ伏せ足揃えをDタイプとし、この姿勢から腰を上へ持ち上げてみます。

どのタイプがやり易いか判定してください。自分のやり易いタイプが見つかったら、腰を持ち上げたり元に戻したり連続して動かしてみる。イラストに赤線(大体四頭筋かハムストリング)と青線(腹筋か背筋)で書かれています。

腰を持ち上げていることに気づくはず。Aタイプの方は「ハムストリング↓背筋」です。Bタイプは「大体四頭筋↓背筋」です。Cタイプは「ハムストリング↓腹筋」です。Dタイプは「大体四頭筋↓腹筋」です。自分のタイプと使う筋肉が分かったら、次はバランスボール投げをしてみます。



(1) 反動を使って遠くへ投げてください。その時、足↓腹筋(又は背筋)↓腕を振ってボールを投げる、という動作の順序があることを実感できると思います。

この順序でボールを投げる力を生み出しており、これがキネティックチェーンです。次に、これを使ってスイングチューブという練習器具を振ってみます。

(2) 手で振るのではなく自分のタイプのキネティックチェーンを使って振ってみます。これがゴルフスイングにおける力の出し方です。フィジカルフィ

ッティングでは、自分に合ったタイプのキネティックチェーンの発見とそれを使った力の出し方を習得します。

このタイプ判定では、フィッターに事前の情報をフィードバックします。A、B、C、Dそれぞれのタイプについて木刀を振りかぶり、腰の高さで止める動きを



した時に、真っ直ぐな木刀がいいタイプと反りの入った木刀がいいタイプ、重い軽い、長い短い、それぞれ使いやすさが違うようです。

木刀をゴルフクラブに置き換えて、振り下ろしをゴルフスイングに変えた場合も共通的な振り易さとタイプの紐付けが傾向としてあります。クラブの軽重、長短に始まり、反りの入った木刀がいい方はシャフトのしなりでその善し悪しを判定し、直刀がいい方はしなり戻りでシャフトを感じ取る傾向があります(現在検証中)。

このようにゴルフフィッティングではまず、自分のタイプを知ることから始め、スイングフィッティングにつなげます。その詳細は次回に譲りましょう。

フィッティングの歴史 ∞バランス理論 vs 振動数理論∞

クラブの善し悪しを評価する時に「バランス」という言葉を使います。「このクラブ、バランスがいいね」という具合です。この場合バランスはフィーリングという言葉と同義語です。クラブのフィーリングはシャフトの硬さ、素材、ヘッドの大きさ、重さなどなど色々な要素で決まりますが、単にヘッドの利き具合を表すスイング・ウェイト方式でこのフィーリングを評価するといった理論がケネス・スミスによって提唱されました。これがバランス理論です。D方式と定義され、例えば振り易いドライバーのスイングバランスがD0ならFWもアイアンも全てD0に統一する(PW、SWは若干重くなる)と同じようなフィーリングで振れるというような理論です。

一方、この理論は静的な重心点の位置を表す目安に過ぎないと

いうことで、そもそもシャフトはスイング中に振動するから自分に適合した振動数のシャフトを選べばよいという考えが振動数理論です。振動数はシャフトの長さによって一定の増加をするようクラブが作られ(シャフトの硬さ、長さ、ヘッド重量などの要素で)これによって同じフィーリングで振れるクラブが得られるという理論。いずれにせよ、ゴルファーが振り易いと感じるフィーリングを数値化するモノサシです。

それぞれの理論には計測器が開発され、得られた数値からいろいろなことが分かってきたことは事実です。しかしそのデータから定性的に振り易さをゴルファーの肉体的条件やスイングの質と結びつけることに、私は疑問を呈します。

佐藤一郎 (さとう・いちろう)

1954年6月生まれ、東京都出身。筑波大学大学院スポーツ経営修士卒。1986年(社)日本プロゴルフ協会入会。故チャック・キャンベルプロに師事、ゴルフプロフェッショナルとしての資質を学ぶ。クラブに関してはヘア、クラブデザイン、フィッティング&フィッター養成など行なう。スイングに関しては百貨店の主催するゴルフスクール用教材の開発、ウェットシフトアナライザー開発、パソコン通信でのレッスンなど幅広く活動し、プロ活動30年を機に自らのレッスン手法「3Sゴルフ理論」を確立した。その他、筑波大学大学院にてスポーツマーケティングを学び卒業後ゴルフコースの再生ビジネスに従事した。近年はキネシオロジーをゴルフ指導に生かす研究をしている。