

私達は日常の生活シーンで、ゴルフゲームを行うコースでのシーンで何と多くの動作を、ほとんど無意識のうちに同じ手順によって繰り返していることでしょう。

ゴルフシーンにおいて身体は道具としてのクラブを”理”にかなった方法で使うことを望んでいます。”欲望”と言う私達の本性が理の道を抑えることも事実です。

例えば アドレスして目の視界は180°～200°あたりまで意識が届く範囲でしょう しかし その視界を越えたあたりから私達が“ボールを打つ”と言う強い意識がその“欲望”を消え失せ身体的な“理”を導き出します。

「時計の9時を過ぎたあたりからトップ」

「時計の3時を過ぎたあたりからフォロー」と言う視界の届かない範囲ではその欲望は消え失せ身体思考に従ってしまいます それは何故、身体は、間違った 具合の悪い身体部分の使い方は自ら修正するという“身体思考”が人間の進化として生き残った方法です。“我慢ならない”からでしょう。

欲望が支配できるのは視界の届く180°～200°まで、この場合もなめらかで連続した身体の動きによって オートマティックにかつスムーズなスイングにおいて・・・ただし 視界の届く範囲内で欲望が正しい方向を目指している時と言う限定付きです スイング結果 身体の違和感！特に身体の違和感を感じ取れるノーマルな意識をもってスイングに臨んでいただきたい。

前回は原則補助資料として、イン・スイングルーティン 0-1に移行する際に関連する原則⑨動的バランス⑩スイングセンターの右への移動について説明しました

今回の補助資料は イン・スイングルーティン 0～1 1～2に移行する際の「両腕の動き＝グリップとクラブ」についてお話しします。

ゴルフスイングのバイブル的存在「パーフェクトスイングの探求」は、何が良いスイングであるか限定するならば“経験的な結果と純粋科学の思考”から「人が自分の意思で行う動きとレバーの作用」この二つのことから理想的なスイングの概念を作り始めることができる と言う。レバーの作用とは両腕の諸関節によるテコの原理を指しています。この「両腕の動き」又は「両腕の働き」は人間生命体として携えている機能としての再認識が結果として 原則④アークの大きさ⑤ダブルレバーシステム⑥アークの長さ⑦コネクション これらが総合的に機能する⑦リリースそして⑧プレーンと言う経験的な結果と純粋科学の思考から原則要素に派生しました、根源的には私たちが生まれながらに携えている身体機能である・・・という点に注目していただきたい、間違った“欲望”はその身体機能を阻害しているということです。

再び今話題のスイング理論、“マシンは人間にはなれない・・・が、人間はマシンになりることができる” THE GOLFING MACHINE のホーマ・ケリーの言葉です、彼は「ゴルフスイングの動きは幾何学と物理学で全て解析できる・・・と ただし「人間の身体を幾何学・物理学にてらして正しい動きをするならば」と言う限定付き・・・という点に注目していただきたい。

「両腕の動き・働き」はイン・スイングルーティン①が確保され②へ移動する際に生じます、ゴルフスイングと言う「身体の働き」は人体各部の器官や組織が一緒になって動き、呼吸し さらに生命そのものを創り出す仕組みは興味が尽きません。

「腕の働き」には“肩の球関節”“肘の蝶番関節”手首の“橈尺関節・鞍関節”肘の“テコの原理”そして多くの骨 筋肉といったこれらの協調運動によって支えられています

スイングでは傾斜した体幹/傾斜した背骨/を基本に両腕はインパクトからフォローにかけて150キロ近いスピードが得られるスイングは、そのためには両腕の内転・外転インパクト時の橈骨と尺骨/肘から手首/の交差などこれらの合同協調運動が支えです。

”ボールがフェースについている/インパクト/時間は僅か1000分の1秒“

“インパクトの衝撃がシャフトをつたわって脳が知覚するのに10ミリ秒”

“この時ボールは91センチ先を飛んでいる”

“トップからインパクトまで加速されるスピードは160キロ。時間は1/15秒

150キロ前後に近いスピードが求められる運動は、これらの協調運動を求めない場合はそれなりのデメリットを自ら負うこととなります。

イン・スイングルーティン0～1=アドレスから右軸への⑨動的バランスと⑩スイングセンターの移動時クラブフェースはボールにセットされたままです。グリップは身体の右への移行に従います。

イン・スイングルーティン①～②は右軸太ももの回転に伴い両腕は内外転されながらトップに向かって引き上げられます 両肩は飛球ラインに対して90° 直角右軸上に 左肩はアドレス時の右肩ラインまで下がり そのために必要な左膝の働き



sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
5 MAY			1	2	3	4
5	6	7	8 百合	9	10 らうんど	11 百合
12	13	14	15 百合	16	17	18 百合
19	20 らうんど	21	22 百合	23	24	25 百合
26	27 らうんど	28	29 百合	30	31	

mon	tue	wed	thu	sat
6				合
2	4 らうんど	5 百合	6	7 合
9	10	11	12 百合	13 らうんど
16	17 らうんど	18	19 百合	20
23** **30 らうんど	24	25	26 百合	27
				28
				29 百合