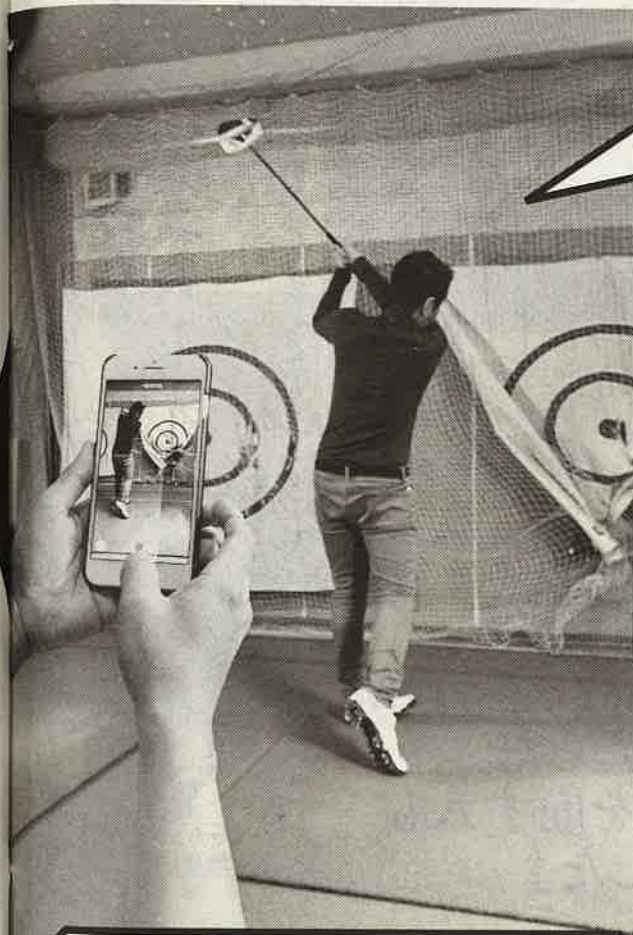


動画でビックリ

頑固なそのグセ

オレって、こんな打ち方してたんだ!

スマートフォンの普及により、練習中やラウンド中に、自分のスウィングを動画でチェックすることが、以前よりも格段に簡単になった。ところが、いざ自分のスウィング動画をみると、ほとんどの人は、「こんなふうには振っていない」というイメージとの、あまりのギャップに、のけ反りそうになるのではないだろうか。なぜ、イメージしているスウィングと、実際の動きが大きくかけ離れてしまうことが多いのか。体のメカニズムにも詳しい、赤坂友昭プロに聞くと、



まずは自分の「クセ」をチェックすることが大事です



赤坂友昭プロ
JGTOツアーカード保有。アマ時代は福岡の強化選手として活躍。クラブの仕組み、運動力学、運動学習に基づいたレッスン活動を行う。現在、四谷のトータルゴルフフィットネスにて指導中

スマホで自分のスウィングを撮影してみたら「こんなスウィングなの!?!」と、ショックを受けた経験はありますか? でも大丈夫。おかしいクセは直せばいいんです

それは、

「自分自身の体がどう動いているか、手足の位置がどこにあるか、それを感じ取る『センサー』の精度が人によって異なるから」ということだそう。

つまり、動画で撮ったスウィングと、イメージとのギャップが少ない人ほど、この「センサー」の精度がいいということ。ゴルフに限らず、トップアスリートほど、センサーの精度は高い(あるいは、訓練によって精度を上げている)ということがいえる。

このセンサーは、発達運動生理学の用語では、「固有受容覚」とか「深部感覚」と呼ばれるもので、触覚や聴覚などの「五感」と同様に、赤ちゃんが成長するにつれて獲得していく感覚のひとつ。この感覚が発達することで、自分が思ったとおり体を動かせるようになり、動きの力加減などもコントロールできるようになる。ゆえに、スポーツの上達には、欠かせない感覚であるとともに、この感覚に「ズレ」があると、それがさまざまな動きのクセ々々となって、スウィングに表出してしまおうというわけだ。「たとえば、トップで『右耳のあたり』に手を上げていると、自分で

自分のスウィング動画を見ると

感覚とのズレに驚く



たとえば……

自分の声を聞くと違和感がある

かつて、カセットデッキが普及した頃には、録音した自分の声を聞いて、「こんな声だったのか」と驚いた経験が、誰にでもあるはずだ



たとえば……

目をつぶると思った位置に腕が上がらない

目をつぶって、手を水平に上げ、目を開いて確認すると、水平より少しズレているケースが多い。ズレが大きい人ほど、センサーの精度が悪い

↓ それはなぜか? ↓

体の動きを感じ取る「五感」や「センサー」がズレている

このズレが「クセ」の正体

ゴルフの場合、先端に重量のある道具を振るために、クラブにかかる遠心力や重力によって、体の動きを「変えられてしまう」という側面もあり、それが、自分自身の体の動きを正確につかみづらくなるひとつの要因にもなっている

動画でチェック!

正面アングル

「軸」のブレと「手元」のクセがわかる



アマチュアに多い
右へのスウェイ

正面の撮影では、左右方向への軸ブレがあるかどうかチェックできる。また、クラブのタメやリリースのタイミングなどもわかる

後方アングル

「軌道」と「前傾角」のズレがわかる



アマチュアに多い
上体の起き上がり

後方アングルでは、クラブの通り道(軌道)がチェックできる。また、前傾角の起き上がりや、ひざ、腰の伸び上がりなどもわかる

「クセ」となる動きは、無自覚なので、そのままでは直しづらいですが、映像で確認して動きを「自覚」すると直しやすくなります」と赤坂プロ。
つまり、スマホで簡単に自分のスウィングをチェックできるようになったことで、頑固に染み付いたクセの撲滅も夢ではなくなってきたということだ。