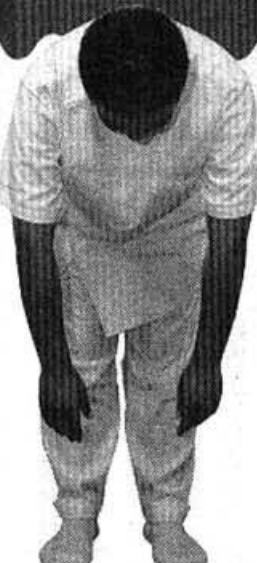


3回左回りして打つと 飛距離がアップするって本当!?

人間は「左回りが自然」で、その動作を取り入れると柔軟性がアップするという、「左回り健康法則」を提唱しているのが山根悟先生。ゴルフでも効果大という、その方法を教えてもらった。



1 まず左回りを
する前に、前屈で
柔軟性をチェック



指導
山根悟 (やまね・さとる)
1986年シカゴのナショナル・カイロプラクティック大学卒業米国政府公認ドクター・オブ・カイロプラクティックの称号を取得。あらゆるスポーツのカイロドクターとして活躍中。東京・四谷にて「山根カイロプラクティック研究所」を開院。



モデル
飯田光輝
(いいだ・みつてる)
「山根カイロプラクティック研究所」に勤務しているゴルフトレーナー。Qスクールを受験した経験があり、ゴルフの動きを熟知したうえでのカイロ施術が好評。



2 3回、
左に回る



回る前より、
深く前屈ができるかも！

3

背骨は左にも湾曲している。これは体の左側に心臓があるという体の構造上の問題と、右手を多く使うことで多くの方は右肩が前に出てしまうためだ

右利き社会のため 左の骨盤が高くなる

3回左回りして打つと飛距離がアップするって本当!?

世の中のスポーツは左回りが多いということ、皆さんはお気づきでしょうか？ 陸上のトラック競技やスピードスケートなどは、左回りで競技を行っています。また、ダンスなどのスピニングも左回りです。競技だけではなく、一般の人たちに

「1周、走ってみてください」というと、9割の人は左回りでランニングを始めます。

人間が左回りを心地よいと感じる理由の一つに、右利きの人々が非常に多いことが挙げられます。右利きの人々が使いやすいように、世の中の

工物は右手で使いやすいようにできているものが多い。例えば、自動改札口や自動販売機がそうです。これにより、左利きの人でさえ左足を軸にして右手を使うという動作が、日常的に行われています。

背骨が前後にS字カーブしていることは、皆さんも存じだと思いま

左回りをすると 硬着した部位の 筋肉が柔らかくなる

3回左回りして打つと飛距離がアップするって本当!?

すが、実は左にも湾曲しています。体の左側に心臓があるという体の構造上の問題に加え、右手を多く使うことで右肩が前に出るため、背骨が左にゆがんでいっているのです。そのため左の骨盤が高くなり、右ヒザをちょっと前に折りながら外側に向けて立つため、左回りがしやすいのです。

ゴルフは柔軟性が大切なスポーツです。体が柔軟であればテークバックをとりやすくなって捻転量が増し、クラブが振りやすくなるため、ヘッドスピードが上がって飛距離を出せるのです。

ところが前述したように、背骨が左に湾曲してしまっていることで、首の右ツケ根、左の肩甲骨の間、肝臓の裏、左腰のツケ根の筋肉が、常に硬直している状態になっている人が大半です。

そこで、左回りをする運動をしてみましよう。イスに座って左回りを

してもいいですし、あるいは立った状態から左足を軸にして左に回転しても構いません。

左回りをすると左側の骨盤が動きます。すると左側の座骨神経の緊張がほどけ、左足のふくらはぎが柔らかくなります。その後、前屈してみてください。回る前より、深く前屈ができるはずですよ。

逆に、右足を使って右回りしてみます。右回りはしにくいと感じるうえ、さまざまな部位が緊張するので、筋肉は逆に硬直してしまいます。



左回りをしたときと同様の効果が得られるストレッチ

3回左回りで打つと飛距離がアップするって本当!?

先

ほど説明したように、ボールを打つ前に左回りを3回ほど

して柔軟性を高めれば、飛距離アップの可能性は高くなります。しかし、実際のところは目が回ってしまつて、正確にボールをインパクトできる人は少ないでしょう。そこで、左回りをしたときと同様な効果が得られるストレッチを紹介します。まず、クラブを使いながら体を右

ヘッドスピードを上げるためのストレッチ



1
背骨から左の筋肉は収縮し、右の筋肉は伸びた状態で固まっている。クラブを使いながら体を右に大きく曲げて、左の収縮した筋肉を伸ばしてあげよう

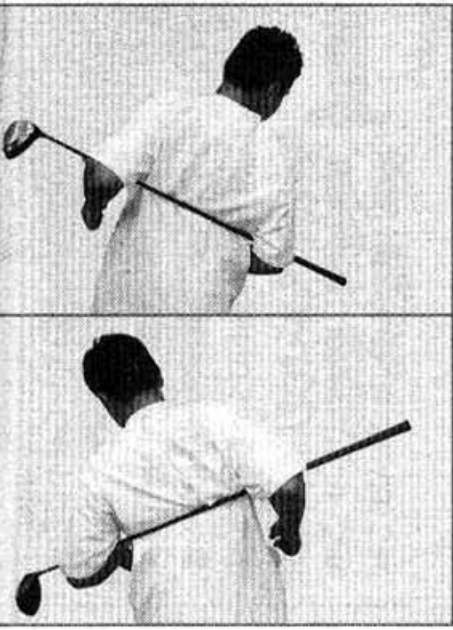
に大きく曲げて、左の収縮した筋肉を伸ばしてあげましょう。

次に、シャフトが胸腰椎後部から離れないように注意しながら、ゆっくり右へ体を捻転させます。続いてゆっくり左に体を捻転させ、左右対称に体をほぐすようにします。

胸腰椎後部の柔軟性が増して筋肉が動くことで、テークバックで右サイドに体重が乗りやすくなります。

2

シャフトが胸腰椎後部から離れないように注意しながら、ゆっくり右へ体を捻転させる。続いてゆっくり左に体を捻転させ、左右対称に体をほぐす



この部分の筋肉が硬いと、右に体重を移しても上体がねじれず、インパクト以降でも左に体重が乗らなくなり、いわゆる「明治の大砲」になってしまいます。

もし自宅でやるなら、肝臓の裏(胸腰椎後部)を柔らかくするために、テニスボールをその部分に当て、横になって前後左右に転がしてほぐします。さらに少しでも背骨を真つすぐさせることで、胸も立つので呼吸がしやすくなります。酸素を細部にまで送ることができるため、疲れも軽減されます。ぜひ試してみてください。

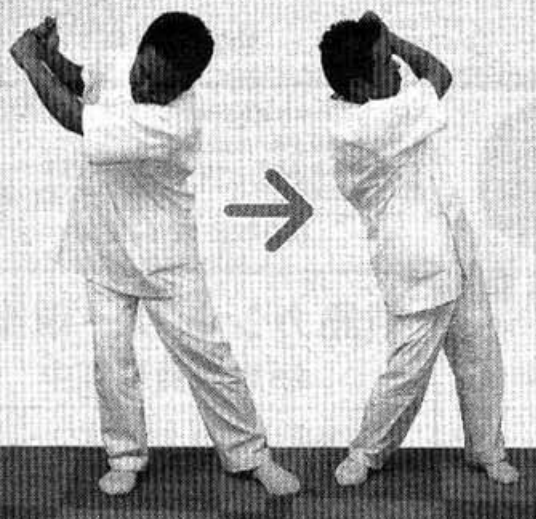
3

横になってテニスボールを胸腰椎後部に当て、前後左右に転がしてほぐす

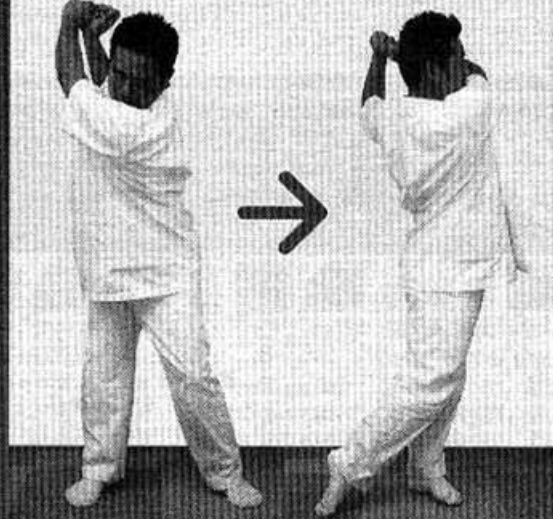




胸腰椎後部の筋肉が硬いと、右に体重を移しても上体を捻ることができない。そのためインパクト以降でも左に体重が乗らず、いわゆる「明治の大砲」になる。



胸腰椎後部の柔軟性が増して筋肉が動くことで、テークバックで右サイドに体重が乗りやすくなる。



実際にやってみました!

3回左回りをしてから打つと、本当に飛距離がアップするかどうかが、実際に実験してみた。

協カ・プリチストンゴルフプラサ九段



テスター 藤河 努さん

通常のヘッドスピード

46.2m/s

飛距離

248yard

●3回左回りをしてからショット!

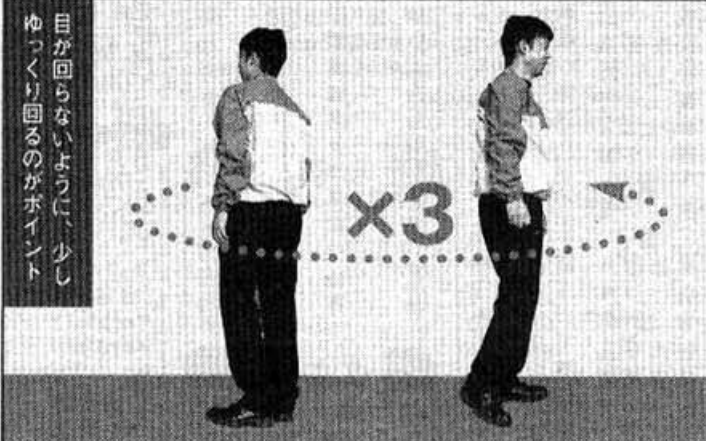
ヘッドスピード

48.2
m/s

飛距離

259
yard

「正直、信じられないという気持ちです(笑)。3回回ることによって力が抜けるだけでなく、フォローでクラブを振り切るイメージが植えつけられます」



●ストレッチをしてから、ショット!

ヘッドスピード

47.6
m/s

飛距離

255
yard

「スイングに必要な筋肉を刺激してからスイングするせいか、スムーズにクラブが振れる気がします。これならティグラウンドの上でも恥ずかしくないし、お勧めです」

