

新連載

# ゴルフが変わる! ボディ・チューンナップ

文=小森 剛(有)ゴルフハウス湘南・ティーチングプロ)

【予告編】「なぜボディ・チューンナップが必要なのか？」  
ゴルフにおけるボディ・チューンナップの重要性



## ○ 時間がかかる ゴルフの上達……

ゴルフアターの皆さん、次のようなことに思い当たる節はありませんか？

「レッスンプロの言うことはわかるけど、体が言うことかかない……」

「レッスンを受けた時はナイスショット！でも次からダメ……」

「一生懸命に練習しているけど、全然上達しない」

「開眼は何度もしているけど、すぐにまた迷える子羊に……」

「練習場ではシングル級！でもコースではサツパリ……」

「ガムシヤラに練習、その結果、身体を壊した……」

このような経験をされた人はとても多いと思います。なぜでしょうか？そして、ゴルフはどうしてこんなに難しいのでしょうか？

また、初心者の方は、まず初めに7番アイアンで半年間も練習し、コースデビューまで1年以上もかかる……こんな話はザラです。

では、初心者がコースに出るまでに、どうしてこんなに時間がかかるのでしょうか？

ボウリングは、ボールの持ち方や投げ方を少し教えてもらえば、すぐにゲームができますよね。

ゴルフもこのようにいかないものでしょうか？

私は、常に

軽で簡単に、

きるスポーツ

とっていま

のように、ク

り方の基本的

教えてもら

スプレーが

な時代が来

未来像を

そうなれば

身近なスポ

人口も増え、

化するのにと

「そんなの

くの方は思

もかつては

た。

どうしてな

他のスポー

どうしてゴ

しょうか？

とところが、

未来像を

る、ある方

きました。

ある人と

あるメソ

れていた、

たのです。

## ○ PCの 増や

ボウリング  
はいかないま  
身体を良く