

切な
存在

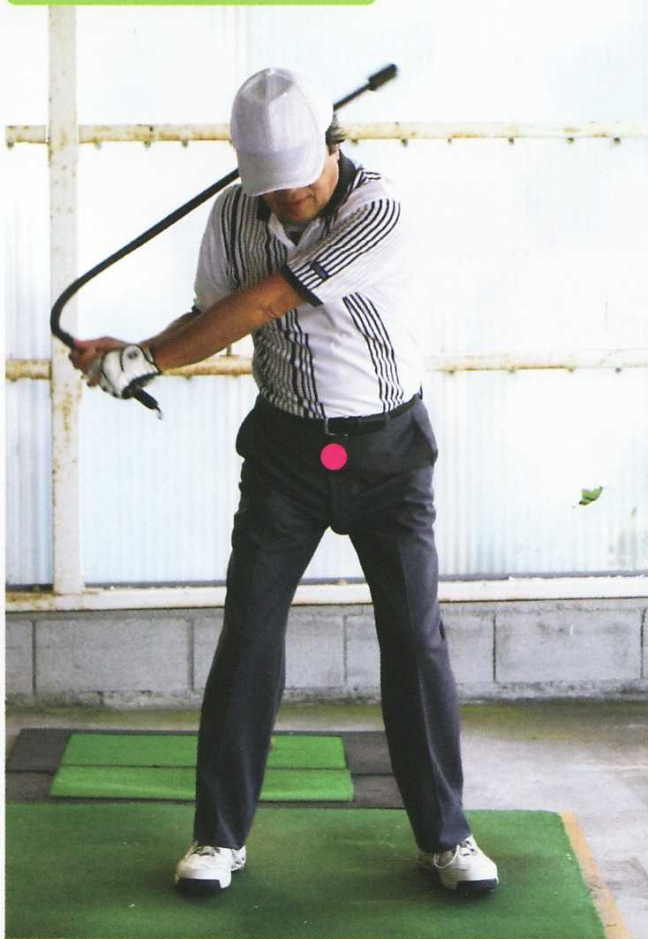
固定したり、動かな
ことではなく、スイ
を保つということ
保つことは、コア(＝
せることにほかなり

部にあります。ボール
飛ばすためのパワー
で、パワーが増幅さ
ボールに伝えられま
動によって発生する
シンスを保つのも体幹
り。つまり、パワーの
生まれたパワーに対
取るのもコア、とい
す。

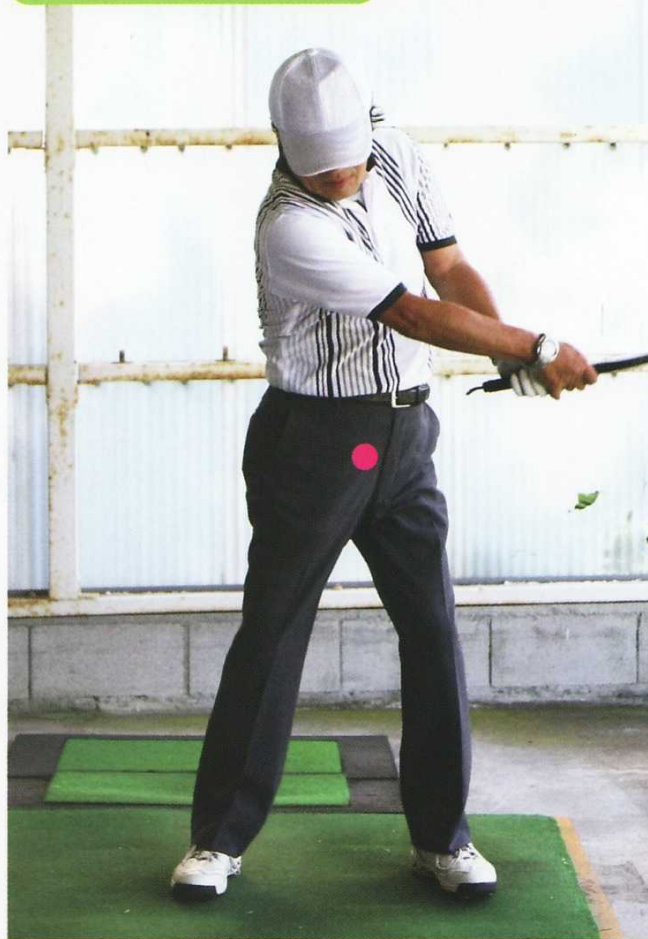
左膝や左太腿の内
つと意識して行うこ
アがバランスを保と
く自然に行われる運

ウンスイングで左膝
識的に右方向に動か
ません。以前この連載
ましたが、身体のある
に意識するのはタ
すればするほど、ぎ
なってしまう。
は重力や運動時にか
バランスを取ろうと
でに備わっています。
して自然に振ること
です。

ダウンスイング



フォロースルー



今月の実践
チェック

パワーバランスで 「左の壁」を体感する

ボディ・チューンナップで使用する運動補助器具の1つ、
パワーバランスを振ることによって「左の壁」を体感できます。

パワーバランスを、左右均等にバランスよく振ります。この時、コア(＝重心)を安定させる意識を持ちましよう(上写真●部)。両足でどっしりと地面をとらえ、足裏全体で体重を感じてください。そして、無理に踏ん張ったり、動かすまいと過剰に負荷をかけたりすることなく自然に振りましょう。インパクト付近でヘッドがピュッと走るように振ることも大切です。「左の壁」を感じ取れましたか？