



上達のための第一歩は、身体を整えよくすること

2年間にわたってお伝えしてきた、
ディ・チューンナップ(身体を整え
くすること)ゴルフ上達法は、今回
最終回となりました。ボディ・
チューンナップは、ハルメソッドとい
最新の身体運動科学に基づいた運
プログラムです。身体バランスを
えることで潜在能力を引き出し、
間のあらゆる能力の向上を目指し
す。プロゴルファーをはじめ、多く
スポーツ選手や著名人も密かに実

※ ※ ※

代のゴルフ上達法です。
また、皆様をそのように導くこと
できるよい指導者ともめぐり合うこ
も大切でしょう。

踐されています。

また、ボディ・チューンナップは、
ゴルフの上達以外でも多くの効果を
もたらします。腰痛や肩コリといった
悩みからも解放され、内臓機能や循
環器系の働きもよくなります。さら
に脳神経系も活性化し、自律神経の
バランスもよくなります。つまり心
身ともに健康になれるというわけ
です。ですから、最近では健康や医療の

分野でも取り入れられてきています。

ゴルフがやさしく上達できて健康
にもなれる。そして、そのことを通じ
て元気で豊かな人生を送っていただ
く。これがボディ・チューンナップを
実践する目的です。

この連載が、皆様の健康で豊かな
ゴルフライフのきっかけになれば、と
てもうれしく思います。長い間、「愛
読ありがとうございます」

傾斜面のショットを 体感学習する



体重はどちらにかけて……ボールの位置はどこで……、と頭で覚えようとしていませんか？
傾斜面に沿って、打ちたい方向に振ることだけを考えてパワーバランスを振ってみましょう。
バランスよく振れる姿勢や重心位置、ボールの位置などが体感学習できるはずですよ。

