

# 読売新聞 2月27日掲載分

## 高垣真路の TeeBreak

スエー(sway)



このコーナーは、西の森ゴルフパークの  
ゴルフコラムです。



歩くことは医学的に健康にいいと知られています。歩く動作は足を前に交互に運ぶだけのことと思いますが、先ずは顔を前に揺ら(スエー)して体重を前のめにさせます。そこでそのままだと地面に倒れてしまうので、片足ずつ踏み出して倒れないように体を支えることを連続して行うのが歩くという動作なんです。足ではなく顔がリードして体重移動が行われます。

### 広告

ゴルフの体重移動は、さしてそれではどうか。ゴルフスイングは伝統的に体が上下にも左右にも

スエーはダメ!という言い伝えがあります。しかし世界中のプロゴルファーのフルスイングを対象とした場合、ほぼ全員目標方向に膝や腰をスエーさせています。このときは顔をまだ右に残しているので、体全体は弓なりになります。歩くこともゴルフも意外とスエーが加速や、動作をなめらかにする鍵になっています。

(元PGAティーチングプロA級)

ゴルフスクール  
個人レッスン  
受講生募集!

併設サッカー場好評貸出中!

西の森ゴルフパーク 宇都宮市 駒生町1780-1  
西の森ゴルフ 検索 ☎028-652-3344

この「高垣真路の TeeBreak」は、「読売新聞栃木版」に  
毎月最終金曜日に掲載されています。