



週刊ゴルフダイジェスト

10月20日掲載

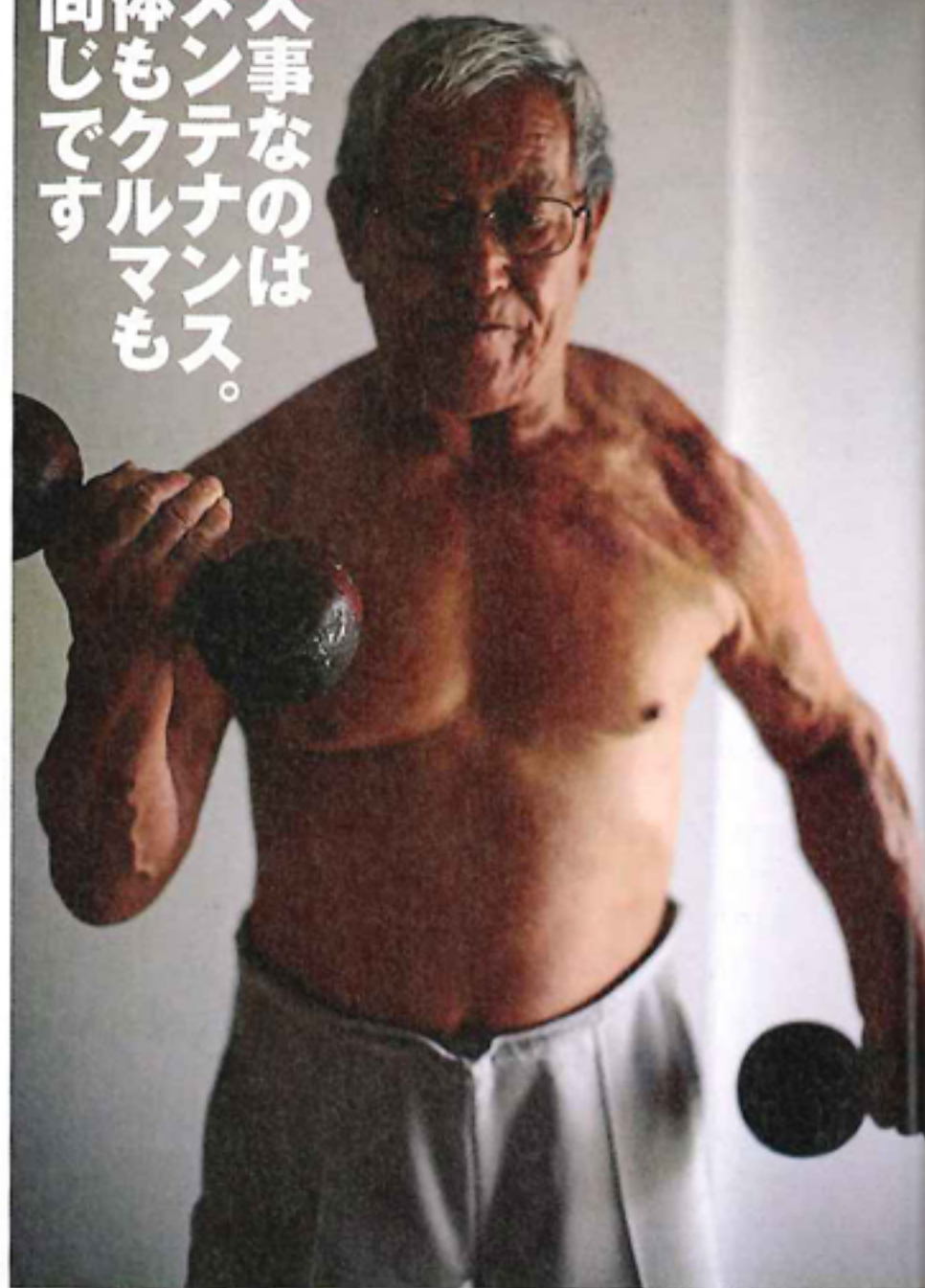
専門家に聞いてみた 「ゴルフは バランス感覚が 養われ 転倒を予防する という効果も あります」

(鹿屋体育大学・竹島伸生教授)

バランスをつかさどるものには、三半規管や目からの情報などの他に、「体性感覚機能」というものがあります。たとえば、立っているときは足裏からの体性感覚を使って、バランスを保っているのですが、まっ平らではないゴルフ場を歩くという行為自体が、体性感覚を鋭敏にして、バランス感覚を強化します。つまりゴルフは、高齢者では重大なケガにつながりやすい、転倒の予防に効果があると言えます

のトレーニングは、50年間1度も休んだことがないという。ご本人曰く、「1日やめると、明日もやめよう、になる。私は毎日トレーニングして体をつくっているから今も飛ぶ。私(の才能)がすごいんじゃないって、ひとの300倍くらいの努力の結果です」

大事なのは
メンテナ
ンスも
クルマ
スも
同じ
です

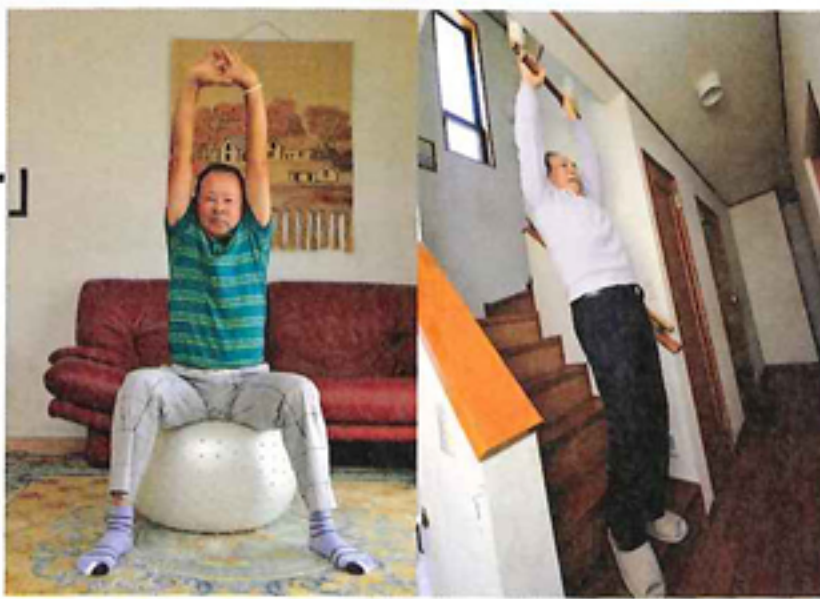


竹島教授によると、「ゴルフでは、姿勢の維持にも使われる腹筋や背筋など、体幹部の筋肉を使いますが、恒常的にゴルフ

フをする人は、これらの筋肉が衰えずに維持される効果が期待できるので、そのおかげで見た目の若々しさも保てるということはあると思います。また、「ゴルフは手首や、前腕、上腕、肩などを多く動かすので、関節の可動域が確保され、柔軟性を保つ効果も期待できる」(竹島教授)という。

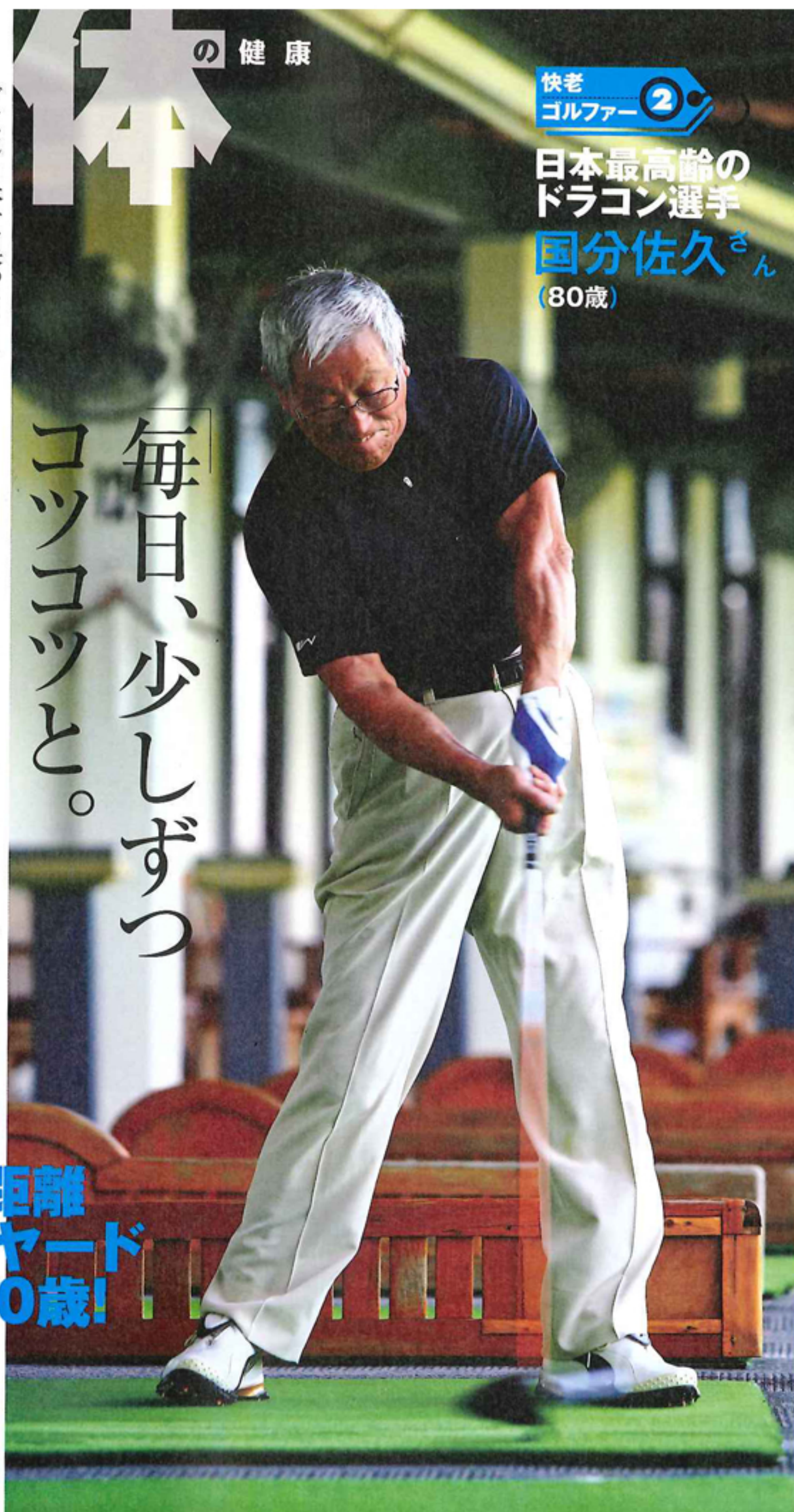
「バランスボールで 体幹を鍛えています」 金丸保さん(74歳)

「庭に打席を作ったので、いつでも「自宅練習」ができるようになりました。技術の練習も大事ですが、バランスボールを使ったストレッチもします。これで体幹が鍛えられ、バランス力がつきました」



「毎朝5回の懸垂が 私のバロメータ」 宮本高明さん(79歳)

「毎日1分を4回、棒にぶら下がります。腰痛防止になり、握力もキープできます。けん垂も5回やって内側の筋肉を鍛えます。加齢による筋力低下はしょうがないですが、努力すれば遅らせられます」



快老
golfer 2

日本最高齢の
ドラコン選手
国分佐久さん
(80歳)

毎日、少しずつ
コツコツと。
この積み重ねが
大事だと思います

飛距離
300ヤード
の80歳!