

スポーツ界に革命を起こす  
カラダのスペシャリスト

鴻江寿治

こうのえ・ひさお / 66年生まれ。福岡県出身。プロ野球の千賀滉大やソフトボールの上野由岐子など、数々のトップアスリートを指導するアスリートコンサルタント。鴻江理論をまとめた著書「あなたはどうで体? あし体?」(集英社)がある



うで体、あし体の  
こうのえ  
「鴻江理論」とは?

人間のカラダの特徴で猫背型の「うで体」と反り腰型の「あし体」の2つに分けて、それぞれの理に合ったカラダの使い方を指導する。判別法は椅子から立ち上がる時に手を使うか使わないか。NECが開発した測定器もある。詳しくはQRコードからチェック

QR  
コードは  
こちら



あし体は  
右に足を  
上げやすい



「あし体」は右に腰が開いているので、右側に上げるほうがグラグラせずバランスよく立てる

うで体は  
左に足を  
上げやすい



「うで体」は左に腰が開いているので、左右の足とも左側に上げるほうが、体のバランスを保ちやすい



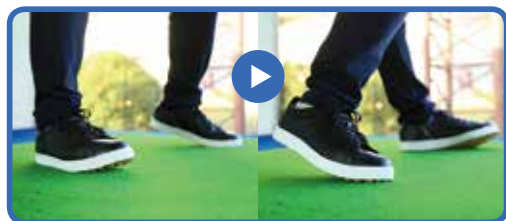
あし体

背筋で押し込むので  
左足カカトに体重が乗る



高橋と同じ左足体重のインパクトだが、左足の体重配分は98%カカトに体重が移っている。フィニッシュでは左足がめくれる

円を描くように  
体重移動する



「あし体」タイプは円を描くように体重移動を行うため、トップでは右足土踏まず、フォローでは左足カカトに乗る

あし体プロゴルファー



谷口拓也  
たにぐち・たくや / 79年生まれ。徳島県出身。ツアー2勝。世界の最新理論に精通し、自らも取り入れている。鴻江理論を理解している

次回

うで体とあし体に合う  
シューズを検証



ミズノ、アシックス、アディダスといったタイプの違うシューズを履き比べて、うで体とあし体に合うシューズを検証。次回にご期待ください



うで体

引っ張り下ろすので  
左拇指球に体重が乗る



インパクトでは85:15の左足体重だが、左足の体重配分では45%つま先に体重がある。フィニッシュでも左足はめくれにくい

うで体プロゴルファー



高橋克成  
たかはし・かつなり / 87年生まれ。岩手県出身。シンガポールの「kinogolf」でわかりやすいレッスンをモットーに活動中。鴻江理論に興味を持つ

ボディトラックで  
前後左右の体重配分を測定



ウェイトシフトを解析する「ボディトラック・センサーマット」を使って測定を行った

重心を  
測定

左足の前後の体重配分がまったく違う

うで体タイプはつま先重心で構えるのが特徴です。スイングは右太モモから左太モモの2軸。トップで右足の土踏まずに乗り、体の前側の筋肉を使って、左手小指で引っ張り下ろすと、インパクトで力が逃げません。だから高橋プロのインパクトでは、左足の拇指球に体重が乗っています。

一方、あし体タイプは、カカト体重で構え、トップで右足の土踏まずに乗り、そこから背筋で押し込んでいくと効率的に飛ばせます。スイングは右太モモの1軸。実際、谷口プロは、右足カカトを粘りながら、左足カカトに体重を乗せてインパクトしています。

ツアーでも  
話題  
沸騰中!

スイングは  
カラダの特徴で「2通り」ある



猫背は

うで体



反り腰は

あし体

混ぜるは  
危険

※うで体があし体の動きを、あし体がうで体の動きを混ぜると危険です

第22回

うで体とあし体のシューズ選び

ツマ先重心で引っ張るか  
カカト重心で押し込むか

以前、うで体とあし体のクラブ選びの違いについて紹介した。タイプが違えばシューズ選びも変わる。まずは脚の使い方の違いを見ていこう。