

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



シューズを間違えるとパフォーマンスが落ちる

スイングタイプが違えば、自分に合うシューズの特性も変わってきます。今回の検証では、うで体の高橋克成プロと、あし体の谷口拓也プロにシューズ別の飛距離を測ってもらいました。

うで体、タイプはつま先体重で構え、前傾を保って引く力を使うと飛ぶので、カカトが高めのシューズが合います。加えてアッパーは硬い方が前傾角度を作りやすい。

また、あし体、タイプは、カカトを使って背筋で押し込んでいくので、カカトが低めのソールがフラットなシューズが合います。デザインだけでシューズを選ぶと、ミスが出やすくなりますよ。

あし体
プロゴルファー

谷口拓也は
フラットソールが飛んだ

1位	アディダス アディクロス クラシック ワイド	飛距離 306.0y
2位	アシックス GEL-ACE PRO X Boa	300.0y
3位	アディダス フォージファイバー ポア	298.7y

“あし体”タイプはソールがフラットでアッパーは柔らかめがいい。だから「アディクロス」が一番動きやすかったです。普段からカカトに体重が乗り気味なので、カカトが高く感じるシューズは動きにくいんです

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。鴻江理論も理解している

うで体はつま先、あし体はカカトでトントンする



なぜ、どちらのタイプもアシックスが上位なのか? 高橋はつま先で合わせるからカカトが高く感じ、谷口はカカトで合わせるからフラットに感じたという

あし体は足を前後に動かしたい



カカトへの体重移動も使って回転速度を上げてボールを飛ばす。だからソールは平がいい



高橋と谷口がそれぞれ4種類のシューズを履き比べて検証を行った

4種類のシューズを履き比べました!

うで体
プロゴルファー

高橋克成は
アッパー硬めが飛んだ

1位	アシックス GEL-ACE PRO X Boa	飛距離 283.5y
2位	ミズノ ジェネム009ボア	281.1y
3位	アディダス フォージファイバー ポア	277.4y

僕は下半身をあまり動かしたくない。アッパーが柔らかいと、すぐフワフワしていて、足が動きすぎてしまうんです。今回の中ではアシックスとミズノのアッパーがしっかりしていて、下半身が安定しました

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「kingofgol」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

うで体は下半身を安定させたい



足を安定させたいので、アッパーが柔らかいシューズだとヒザが流れて前傾が起きてしまう

『フライトスコープ』でシューズ別の飛距離を計測



それぞれのシューズでドライバーの飛距離を測定し、数球の平均値を算出。実際に打ったのはレンジボールだが、プログラムでコースボールのデータに補正した

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



! 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

最終回

うで体とあし体のシューズ選び

足が安定する「硬めのハイヒール」
足が自由に動く「柔らかかフラット」

前回、うで体はつま先を使い、あし体はカカトを使ってスイングしていることが分かった。足の使い方が違うなら、シューズの特性によって飛距離も変わるかもしれない。検証してみた。

うで体、あし体の「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に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