

今年はこのエクササイズで上達!

飛ばしたいなら 「腹」を鍛えよ

肉体作りのプロ・菅原トレーナーが飛ばせる筋力UP法を伝授してくれた。とくに、腹周りを鍛えるのが大切だという。その理由は?

肉体作りはスウィングの要!

先生

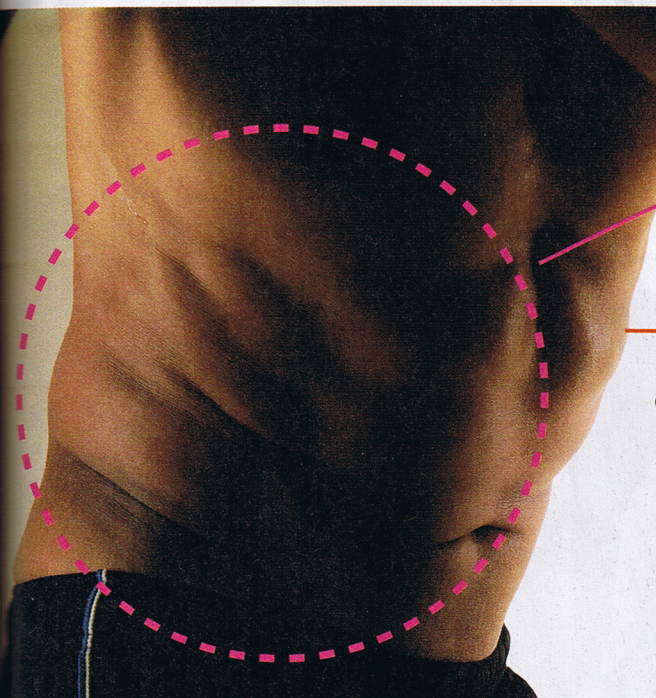


菅原 賢

ゴルファーを全方面からトータルでサポートするスポーツジム、「トータルゴルフフィットネス」支配人

子供でもわかる

飛ばしの授業



「この^{フク オウ キン}「腹横筋」が飛距離アップの源なんです」

ブレない軸でミート率アップ!

太い軸を作る

腹筋に力を入れて姿勢を保ち
両足を交互に上げる運動

肩からひじのラインが地面と垂直になるよう、ひじの角度を90度に保ち、足はつま先立ちに。お尻を少し浮かせて、腹筋で体を支える。足を上げ過ぎると腰に負担がかかるので注意する。

両足を地面につけたまま 両サイドに倒す運動

大の字に寝たら、ひざをくっつけて足を立てる。ひざの外側を地面につけるように、左右5回ずつひねる。背中が地面から離れないよう、腹筋を感じながら倒していくのがポイント。



腹筋の力でひねっていく

息を止めないように



左右交互に5回ずつ!

腹筋に力を入れて!

「ねじれる体」が 飛距離アップへの近道

クラブ選びやスウィング法を学んだら、最後は筋力アップで確実に飛ばせる「身体」を手に入れましょう。筋力や柔軟性は年齢とともに衰えてくるもの。特にゴルフに必要な体の芯を支えるインナーマッスルは、意識しなければ、重力にしたがって落ちていく一方です。

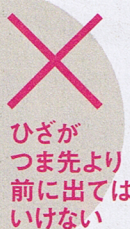
飛ばすためには、「腹横筋」を鍛えることが一番効果的。これは、ウエストの周囲を覆っているインナーマッスルのこと。腹筋(腹直筋)が縦の動きをコントロールするのなら、腹横筋は、横〓ねじれをコントロールする筋肉のことです。ここを鍛えれば、腹圧を高める作用が働き、上半身の捻転がスムーズになります。ねじれを活かしたスウィングができれば、より大きなパワーがボールに伝わり、飛距離も伸びるというわけです。あとは腹横筋を上手く使うための強い下半身と柔軟性を備えておけば完璧。簡単にできるトレーニングです。毎日1セットずつ続けて、飛ばしに磨きをかけてください。

スクワットで下半身強化+重心確認

動きやすいアドレスを作る

太ももの裏側を意識し屈伸運動する

アドレスと同じ幅のスタンスで手をダランと下げ、前傾姿勢をつくる。太ももの裏側を意識し、お尻を後ろに突き出すように屈伸を10回。ひざがつま先より前に出ないように曲げるのがポイント。太ももの裏側を鍛えれば、強い下半身を維持できる。



これで飛ぶ
アドレスが
完成

お尻を突き出し
ながら屈伸

股関節と肩甲骨は柔らかく

柔軟性を高める

股関節の可動域を広げ スウィングの弧を大きくする

つま先を45度開き肩幅より少し広く立つ。足を曲げて上半身を片側の股関節に乗せる動きを、左右5回ずつが目安。後ろに倒れないよう手は軽く前で組むと、バランスよくできる。

股関節が
伸びるのを
意識しましょう

肩甲骨から 下に向かって 背中を伸ばす

椅子に座って足を開いたら、肩をグイッと反対側のひざ方向へ押し込み、肩甲骨を伸ばす。左右5回ずつで1セット。背中が伸びていることをしっかり意識することが大切。

肩甲骨を
しっかり開く

姿勢も
よくなり
ますよ

体重を乗せて飛ばす!

体重移動を スムーズにする

両太ももの裏側に 体重を移す練習

手を股関節に当てて、ひざを曲げながら、左右にリズムよく体重を移す。左右5回ずつで1セット。体重をスムーズに移動できない人は、足幅を狭くするといいい。

猫背に
ならない
ように!

ピョン

ピョン