

カンタンお手軽“家トレ”教えます

「ダフリ」がなくなる エクササイズ

「ドスン」という鈍い音とともに知る悲しい「ダフリ」の事実。今月は、「またダフった〜!」と嘆いてばかりのキミを救出するエクササイズをお届けします

写真/坂井秀徳

基本的には「ダフリ」**「ダフリ」** 体質
なんですけど……

「ダフリ」は多くの人が経験のあるゴルフの悩み。その原因は、スイングの軌道や体の柔軟性、足の踏み方など、様々な要因が絡み合っている。今回は、その中でも「ダフリ」の原因の一つである「体重の偏り」に着目し、それを解消するためのエクササイズを紹介する。

ダフリの原因 ①

右に体重残り型

ダウン
スウィングで
左に体重を
乗せられない
インパクトの際に左に
乗れず、右足に体
重が残ってしまうタイ
プ。体を上手く使えず
手打ちになってしまう
人に多い症状だ

手打ちの人が
なりやすい形です!



エクササイズ
メニュー ①

サイドランジ

右足体重になりがちの人にオス
スメのメニュー。しっかり左足
に体重を乗せることを意識する
のが大切だ

前傾角度は
ずっとキープだ

1

アドレスの
姿勢から
スタート

アドレスの姿勢から始
めるため、スウィング
をイメージしやすい。
前傾角度は最後までず
っとキープしよう



真っすぐ
前を見よう

しっかり
左足に乗ろう

手元はグリップの
イメージのままだよ

2

大きく1歩
左に踏み出そう

アドレスの姿勢から左足を大きく踏み
出す。前傾角度は保ったまま、グッと
左に踏み込もう。10回で1セット

頭が右に
傾いている

これは
NG!

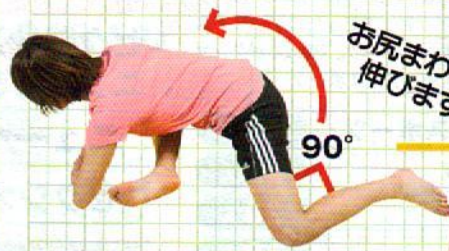
×

体重が右に
残っている
証拠だ

頭が右に倒れ、軸が傾
いてしまわないように
注意しよう。写真のよ
うになる人は左に乗り
きれていない証拠だ

左足に
乗りきれていない

こんなストレッチが効果的
脚の裏全体をゆるめよう



お尻まわりが
伸びますよ



ももからお尻にかけてのストレッチ。ハード
ルを飛ばし格好をイメージしよう。余裕のある
人は後ろの脚も伸ばすと効果が上がる

教えてくれたのはこの2人



股関節まわりのストレッチも重要です

トータルゴルフフィットネスヘッドコーチ
中嶋健生さん
研修生を経て、2005年よりレッスン活動開始。個々の身体機能に合わせたレッスンが好評

トータルゴルフフィットネスアスレティックトレーナー
植田理恵子さん
2006年よりツアー選手のトーナメント帯同やアマチュアのトレーニング指導、講習会等の活動を行う

「下で結合する」右に体重残りの型、左は「フタンのバックコン型」、右に体重残りの型、左は「フタンのバックコン型」が代表的な原因です。共通するのは、みんな軸が右に傾いていること。体重移動が上手にできていない人が多いですね（中嶋コーチ）

フムフム、指摘され続けてきた右足体重もダフりの原因だったのか。もう長年『右に体重残り型』だけど、本当に直るのかな……という不安な気持ちを察してくれたのが植田理恵子トレーナー。

「大丈夫、体のクセに合わせてエクササイズを続ければ解決できますよ。『右に体重残り型』さんには、サイドランジが効果的。アドレス姿勢から左に踏み込むから、スウィングもイメージしやすいでしょ？」（植田トレーナー）

ウン、左足に体重を乗せる感覚がわかる気がします！ 他の2タイプ向けにも解決メニューを教えてください。カンタンエクササイズ、すぐに始めて「ダフリ」体質から卒業しちやおう。

ダフりの原因①

「左の壁」カン違い型



ダウンスウィングで体の回転が止まってしまう

「左の壁」を意識するあまり、体の回転を止めてしまうタイプ。左腰を切る前に回転が止まり、手だけでクラブを下ろしている

右足に体重が残らないように

エクササイズメニュー 3

サイドランジツイスト

メニュー①と②を組み合わせたエクササイズ。ダウンスウィングで体がしっかり回転し、左腰が切れるようになる

お腹をキュッと締めます

背筋は真っすぐに

足は肩幅、両手を頭にそえてセットだ

スタンスは肩幅、両手を頭にそえて、胸を開いて姿勢よく立つ。腹筋に力を入れ、体幹を意識

左に大きく体重を乗せよう

最初のポーズから左に1歩大きく踏み出す。上体が前後・左右に傾かないように注意しよう

上体を反ると効果がないよ

右足に体重が残っていると上体が反ってしまう。腹筋と背筋に力を入れよう。右足のひざを曲げないように

肩は水平に回してくださいね

踏み出した足の方向に上体をひねる

左に上体をひねる動きが、ダウンスウィングでの腰の回転につながる。肩は地面と平行に。10回で1セット

背筋はピンと伸ばしたまま

腹筋に力を入れよう

ダフりの原因②

ギッタンバックコン型



トップで右に体重が残っちゃう

トップで右足に体重が残って、ダウンスウィングで右足に体重が乗ってしまっているタイプ。腰が伸びてしまっている人が多くなる

エクササイズメニュー 2

股関節リズム体操

「体幹の正しい使い方」体をねじる意識「軸の意識」が習得できる。上半身と下半身の捻転差を意識しよう

姿勢よく立つポーズ!

基本のポーズ

両手を肩の高さで広げ、足は肩幅に。腹筋に力を入れ、姿勢よく立つ。基本ポーズのスタンス幅をずっとキープだ

足は肩幅に開く

上半身との捻転差を意識してね

視線は正面のまま

肩をスッと開こう

ジャンプして下半身をひねろう

ジャンプは軽〜くでOK。顔は正面、胸も水平に伸ばしたままにするのが重要、腰をキュッとひねる

上半身も一緒に回らないように！ 肩幅の真ん中でジャンプするイメージ。左右リズムカルに10回で1セット

ピョンッ