

飛距離アップに 効く! 股関節 ストレッチ

取材/構成・ナイスク
イラスト・湯屋ナツ児

毎日15分で
30ヤード増も
夢じゃない



指導・
トータルゴルフフィットネス支配人
菅原賢さん(すがわらけん)
1975年生まれ。パーソナルトレーナー、運動療法士。2002年からJGTOツアートレーナー。07年上田桃子のパーソナルトレーナー。現在、JOC医科学強化スタッフ、フィジカルコーチ、慶応義塾大学体育会ゴルフ部フィジカルコーチ。

飛距離アップに欠かせないのが股関節の柔軟性。ところが、年齢を重ねるごとに体は硬くなる一方だ。そこで、股関節に効く誰にでもできるカンタンストレッチを紹介しよう。毎日15分続けるだけで、あなたのスコアは激変する!

「柔らかい」飛ぶ」 股関節と飛距離の関係とは?・

年齢に関係なく
中高年でも筋肉の
柔軟性はアップする

なぜ飛距離が出るのか? それはさまざま

まな要素が関係し合って生まれるもので、ひと言では説明できません。まず、筋力が必要なのは周知の事実。次に、大きなスイングアークと確実にクラブの芯に当てるバランス感覚。そして、股関節を使った体重移動も大切な要素になります。つまり、どんなに筋力があっても、そのパワーを生かす正しいフォームが身につけていなければ、ボールは遠くへ飛びません。そこで最も重要なのが、筋力のパワーを体の末端まで伝える筋肉の柔軟性です。

体が硬いとフォームのバランスが崩れるだけでなく、力任せに打とうとして故障する原因になります。これではまさに百害あって一利なし。ところが、運動不足のまま年齢を重ねていくと、人間の体はどんどん硬くなっていきます。さらにメタボも加われば、飛距離アップは夢のまた夢。

しかし、人間の体はしっかりとメンテナンスすれば、年齢に関係なく筋肉の柔軟性をキープすることができます。柔軟性だけに関しても、むしろトレーニング次第でアップさせることも可能なのです。

飛距離を生み出すのは
ずばり股関節の柔軟性

飛距離を生み出すために特に重要なのが、股関節の柔軟性。股関節は人間の体のエンジンにもたとえられ、ゴルフ以外のスポーツでも注目されている部位です。

スイングのあらゆる局面の中で、一番パワーが生まれるのは、右足から左足へ体重移動しながら、体幹と下半身を捻って解放する瞬間。このときにタイミングよくクラブの芯に当たれば、ボールは遠くへ飛んでいきます。つまり、体幹と下半身のねじれの差が大きいほど、解放されるときのパワーが強くなり、飛距離アップにつながるのです。このねじれの差をつくるのが、股関節の柔軟性。球状関節の股関節が三次元的で複雑な動きをすることで、テークバックで右足フォロースルーで左足にしっかりと乗れるようになります。

そのためには、日ごろから股関節を柔軟にするストレッチを行うことが大切。股関節は、大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋、内転筋といった大きな筋肉に囲まれています。朝起きたときやお風呂上がりなど、毎日ストレッチを15分でも続けられれば、飛距離は必ずアップするはず。

手軽にできる 基本のストレッチ

股関節周りの筋肉をゆっくりとほくして、
股関節の可動域を広げる

腸腰筋のストレッチ

前後に足を大きく開き、両手を前のヒザに置いて、ゆっくり重心を落とす。後ろ足のツケ根が伸びていることを意識。この筋肉を伸ばすと、体幹と下半身の運動性が生まれる

ハムストリングス ストレッチ

片方の足を前に伸ばし、もう一方の足のヒザを曲げて床に倒して座る。上体をゆっくり前に倒し、太ももの裏が伸びていることを意識。余裕があれば手で足裏をつかんでもOK

内転筋 ストレッチ

足を開いて座り、つま先を天井方向に向けたまま上体をゆっくりと前に倒していく。意識は太ももの内側の筋肉に。ヒザが曲がらないよう注意すること

大腿四頭筋 ストレッチ

両手を後ろにつき上体を支えて座る。片方の足は後方へ曲げてしりの下、もう一方の足は前に出してヒザを曲げる。上体をゆっくり後ろに倒し太ももの前の筋肉を伸ばす

大臂筋ストレッチ

前後に足を大きく開き、前足は曲げて腰の下へ。前足のヒザの角度は90度が理想だが、慣れるまでは角度が狭くてもOK。しりの筋肉を意識して上体を前へ倒していく

上級者向けの 動的ストレッチ

筋トレの要領でリズミカルに動かしながら、
ゴルフのスイングをイメージ

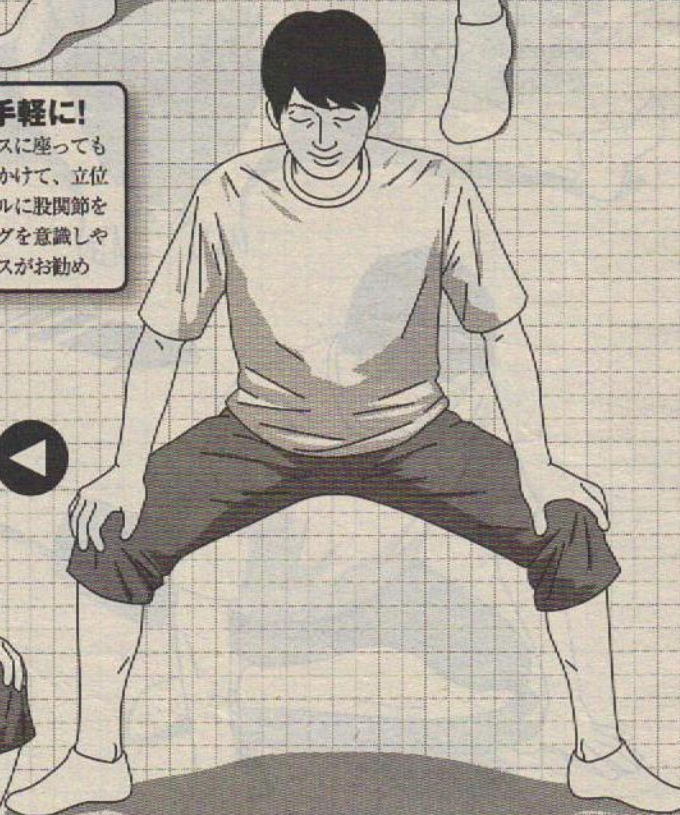
股関節内側ねじり

両手で上体を支え、両ヒザを軽く曲げて座り、ヒザを片方ずつ内側に倒していく。最初はゆっくりでOK。慣れてきたらリズミカルに。股関節の柔軟性を高めながら、左右の差もチェック



仕事の合間に手軽に!

股関節内側ねじりはイスに座ってもできる。イスに浅く腰かけて、立位と同じ要領でリズミカルに股関節を内側にねじる。スイングを意識しやすいので、回転するイスがお勧め



立位股関節内側ねじり

マタを開いてヒザを軽く曲げ両手はヒザへ。少し前かがみに、ヒザを片方ずつ内側に倒していく。ゴルフのスイングをイメージしながら、リズミカルに。上体が開きすぎないように注意

飛距離
アップに
効く!
股関節
ストレッチ

伸脚股関節内側ねじり

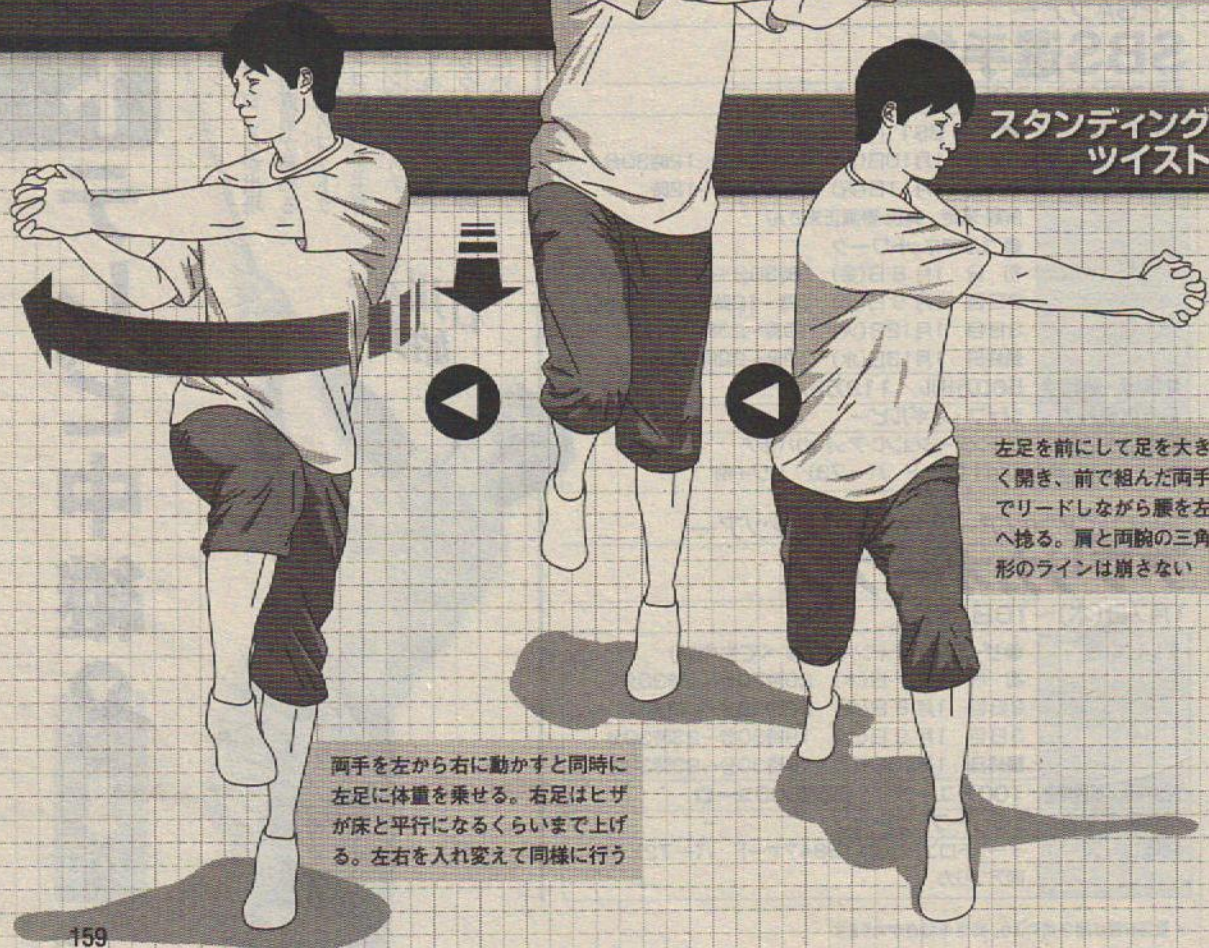
足を大きく横に広げて深く伸脚する。曲
げている足のヒザとつま先は外側45度
に向ける。両手は曲げたヒザに置く。伸
ばした足のヒザとつま先は一直線のまま
股関節から内側へねじる



股関節と体幹の動きを 同調させるストレッチ

柔軟になった股関節と体幹の動きの運動性を
高めて、飛距離アップにつなげる

少し勢いをつけて後ろの右足を
前に出しながら、腰を右に捻っ
て両手を反対側へ。このときも
肩と両腕の三角形のラインはそ
のまま



スタンディング ツイスト

左足を前にして足を大き
く開き、前で組んだ両手
でリードしながら腰を左
へ捻る。肩と両腕の三角
形のラインは崩さない

両手を左から右に動かすと同時に
左足に体重を乗せる。右足はヒザ
が床と平行になるくらいまで上げ
る。左右を入れ変えて同様に行う