

証言 **9** 高橋富三 トレーナー

「重い体重を生かすには柔軟性が大切。スムーズに体重移動ができる」

私自身、大学時代ゴルフ部において、今は小太りなので感じるのですが、太め体型は上半身が回りにくい分、股関節を使った下半身リードが大切になります。股関節の柔らかさは、太ももの前の筋肉、後ろの筋肉があってこそ、機能する。ねじれに耐えられる筋肉を維持することで体重を最大限生かすことができるんです。具体的には、ねじれに必要な股関節を柔らかくするストレッチを重点的に行いましょう。可動域の広い関節と、柔らかい筋肉が作れますよ。下のストレッチを参考に実践してみてください

股関節 & 太もものストレッチ



前に出した足を体の内側に折り曲げる。反対の足も後ろにたたみ、おへそから中央、左右に倒す

股関節のストレッチ



足を外に伸ばし、反対の足を体の内側に折り曲げ、おへそから倒れながらつま先に手を届かせる

肩と腰のストレッチ



クラブをつえにして、バックスウィングの形を作る。上体を倒していく

※すべて10~15秒くらいかけて行う



前の太もものストレッチ

足を伸ばし反対の足を体の外側に折り曲げ、体を後ろに倒していく

肩甲骨のストレッチ



片手を肩の高さくらいの高さにつける。上体を反対方向に回していく

太め型vsやせ型。真面目に考察



174センチ
66キロ

石川遼が告白

「体重をもっと増やしたいんです」

日頃から1回の食事でも、井戸端を一緒に食べるなど、炭水化物を多く摂るように心がけているという石川。「体重をもっと増やしたい。体の回転力が鈍るのも嫌ですけど、来シーズンの大きな課題です。やはりゴルフファーストは太めがいいのか？」

「ポチャ」体型はゴルフに有利なのか？

本人たちには失礼ながら、ツアーを見渡すと、やや太めの「ポチャ」体型の選手が活躍している。果たして、ゴルフにおいて太め体型はいいことなのか？ 各界の識者に話を聞いてみた！

マスターズ通算3勝

フィル・ミケルソン

191センチ 91キロ



2010年賞金女王

アン・ソング

160センチ 68キロ



2010年全米オープン優勝

グレイム・マクダウエル

180センチ 76キロ



強い選手はちよゐ太めが多い!?

Wランク1位

申シエ

155センチ 66キロ

70

太めの体は意外な武器を秘めていた!?

様々な人の意見から、「重さがあるので土台がしっかりして軸がブレない」「体重を生かすスウィングで飛距離がアップする」「お腹が邪魔で腕が暴れない」「下半身の柔軟性が大きい」「腕も重いので運動エネルギーが大きい」「体重が多いほうが大きい遠心力を支えられる」という意見があがった。どうやら、体が柔らかい太めの「ポチャ」体型はゴルフに有利といえそうなのだ。

