

# TPIの2ndステップ 肩甲骨・胴体の柔軟性をチェック。座ったまま肩は回る？

## フラットテークバックを直すエクササイズ

左の肩甲骨周りや広背筋など胴体の硬さをストレッチでほぐす

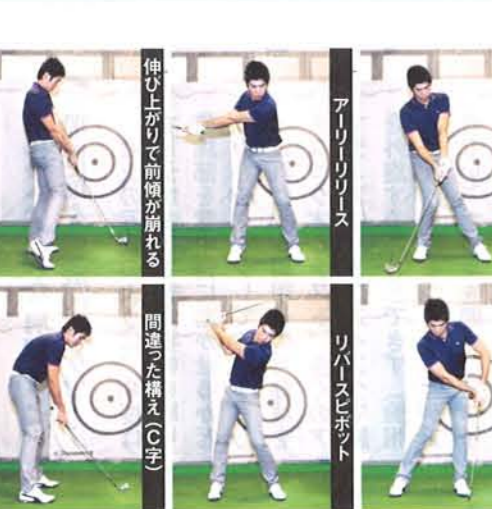
フラットテークバックを直すには、胴体の筋肉をほぐすこと。いずれのメニューも下半身を動かさない状態で上半身を捻ろう。これらをやすることで広背筋(肩甲骨の下あたり)がほぐれ、肩甲骨の可動域も広がるので、前傾を崩さなくても体が回るようになる。

【ラウンドや練習時】



## 【自宅でできるトレーニング】

両手をバンザイ状態にしてバランスボールに体重を乗せて肩周りをストレッチ。次にヒザ立ちの状態からボールの上に片腕を置いて体を左右にひねる



肩のラインを左右45度ずつ回せれば合格です！  
**TEST!**  
座った状態から肩のラインを左右45度ずつ回せれば合格です！



肩周りや胴体が硬いと前傾角度を保つのが辛く、前傾を崩して大きく振ろうとする。結果、フラットテークバックになってしまう

肩周りや胴体が硬いから無意識に前傾を崩してラクして体を回しがち！  
正しく捻転すると、肩のラインは斜めになるが、この姿勢を作るには胴体の柔軟性が必要になる  
正しく前傾角度をキープしたら、肩のラインは斜めになるはず



# TPIの1stステップ あなたのアドレスはSorNorC?



**Type S**  
プロは12%  
アマは25%  
背中を反った構え。体幹が強いプロにもいるが少数派で、アマチュアは25%がこのタイプ

**Type N**  
プロは87%  
アマは42%  
背中が真っすぐで、腹筋側と背中側の緊張度が均等に保たれている。プロは約9割がこのタイプ

**Type C**  
プロは1%  
アマは33%  
背中が曲がっているタイプ。プロにはほとんど見当たらないが、アマチュアは約3割がこのタイプ

**このNの構え方が正しいスイングの絶対条件!**

背中を反ると背中側に力が入ってしまい、腹筋が緩みがちになる。その結果、ダウンで伸び上がりやすくなってしまふ

この構えができていれば、胴体(胸郭)が回りやすくなるので、動きもスムーズになってミスが出にくくなる

背中を曲げていることで胴体(胸郭)が回りにくくなるため、手だけで上げ下げするからカット軌道になりやすい

**TEST!**  
EXERCISE!  
上体を固定し、股関節を前後に動かす。上体と一緒に動いてしまう人は右のエクササイズを

上の姿勢から背骨を引き上げて曲げたり、背骨を反ったりを繰り返す

適切なアドレスからはミスしか生まれない  
TPIにおいて最初にチェックするのがアドレスの姿勢。「正しいスイングにはNの姿勢で構えることが大事なのですが、アマチュアでできている人はたった42%。まずは正しいアドレスを覚えましょう」(吉田プロ)。  
アマチュアの場合、上半身と下半身を分離して動かせないためにNのアドレスができない人も多いと吉田プロは言う。  
「まずは左のテストでチェック。股関節の動きが鈍い人は、右のエクササイズをやって、上半身と下半身を分離して動かせるようにしましょう」。

体の問題点を解消することでスイング改善しようというTPI。今回はアマチュアが抱える問題点を指摘してもらおうと同時に、そのチェック方法と解消策を教えてもらった。

統計データから客観的に自分の問題を把握するTPIプログラム

# TPIで体の問題を解決すればスイングが良くなる!

他とは違うTPIの特長とは?  
なぜ、世界中がTPIに注目するのか?その特長についてもう少し詳しく説明しよう。

**4** アマチュアによくある12個の問題点の直し方を分かりやすく提示!

**3** 体のパフォーマンスを高めるトレーニングが充実している!

**2** 「スクリーニング」と呼ばれる体の問題を簡単に探るチェックシステムがある!

**1** TPIが調査した2万人のスイングデータによって、プロとアマの違いがわかる!



55歳のアマチュアが「TPI」に挑戦

「この歳でも体が柔らかくなるんですね」

# 頑固なフラットテークバックが直った!

「ここ数年体が硬くなり、飛距離も落ちてきた」という笠原さん(55歳)。そんな笠原さんにTPIを受けてもらうことに。果たして笠原さんは、かつてのスイングを取り戻すことができるのか?

スイングを分析すると、フラットテークバックになっていた!

まずは、動画で自分のスイングを確認。体の硬さを自覚する笠原さんだが、実際、前傾角度を起こしてラクをする、フラットテークバックになっていた。



笠原清明さん (55歳、ゴルフ歴20年、平均スコア90)

50の声を聞くころから、体がどんどん硬くなってきて、飛距離がすごく落ちてきた。でも、諦めたくないんですよ。



ヘッドスピードはドライバで40m/s。今回はミドルアイアンでスイングをチェック

スクリーニングでチェックすると左広背筋の硬さが浮き彫りに!

最初にアドレスチェック。タイプはNでバランスもよく、まずは合格。しかし、肩回して左サイドの広背筋が硬いことが発覚。また、下半身を動かさずに両腕を上げるテストでは、肩甲骨が硬いことが判明した。



2\_アドレスはNタイプで、上半身と下半身もしっかり分離できている 3\_左右への肩回し。なぜか左には回すが右には回らない 4\_下半身が動かない状態で両腕を上げるテストでもスムーズに上がらず...



まず、寝転んで肩を押さえてもらい体を捻る。次に体側を伸ばすため、カベに手をつけて弓状に反り、浮いた方の足をブラブラ。これで広背筋の下側が伸びる



最後に両ヒザをついた状態で肩のラインに合わせてクラブを持ち、捻転。左ヒザの前にボールを置き、ここをシャフトが指すように体を捻るのだが、ヒザ立ちだと下半身が固定されるのでかなりキツイ。

年齢に関係なく、年もスイングも進化する TPIで問題点を見つけ、自分に合うエクササイズをやれば、本当に飛距離は伸びるのか? そこで、55歳の笠原さんにTPIを体験してもらった。 「笠原さんの場合、スイングを見ると典型的なフラットテークバック。その後のテスト(スクリーニング)でも、左の広背筋の下側が動かなくなっているのが判明しました」(吉田プロ)。そこで、体側を伸ばすと同時

に、肩甲骨の可動域を広げるストレッチを実施。さらにヒザ立ちで肩のラインをタテに回すストレッチも行った。 その結果、フラットテークバックが改善され、トップでは肩のラインがきちんと斜めに。 「地味なエクササイズだけど、こんなに効果が出るものなんです」(笠原さん)。 「そうですよ。歳をとったからといって諦めたら終わり。いくつになっても体は改善できるし、その分、スイングも進化するんですよ」(吉田プロ)。



トレーニング後、再び動画でチェックすると、フラットテークバックが改善され、ヘッドスピードも41.5m/sにアップ。「笠原さんのように、体の問題を改善すれば、年齢に関係なく飛距離を伸ばすことも可能です」(吉田プロ)

## TPIの2ndステップ 肩甲骨・胴体の柔軟性をチェック。座ったまま肩は回る?

フラットテークバックを直すエクササイズ

左の肩甲骨周りや広背筋など 胴体の硬さをストレッチでほぐす

フラットテークバックを直すには、胴体の筋肉をほぐすこと。いずれのメニューも下半身を動かさない状態で上体を捻ろう。これらをやすることで広背筋(肩甲骨の下あたり)がほぐれ、肩甲骨の可動域も広がるので、前傾を崩さなくても体が回るようになる。

【ラウンドや練習時】



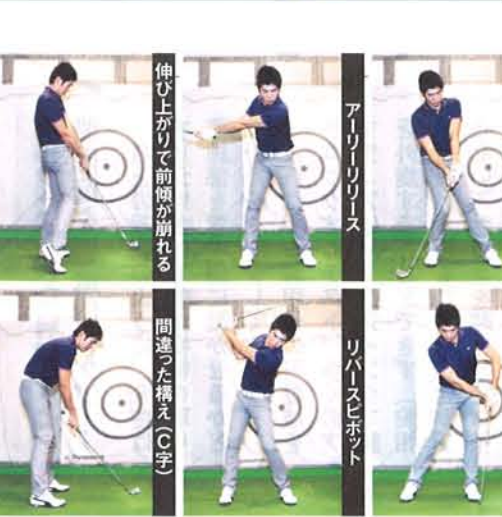
両手を頭上で組んで体を横に倒し、体側を伸ばして広背筋の下側をストレッチ



両手を上げてクラブを持ち、片ヒザを前に出して足と反対側に上半身をひねって、胴体、特に広背筋をストレッチ。これを逆サイドもやっておく

【自宅でできるトレーニング】

両手をバンザイ状態にしてバランスボールに体重を乗せて肩周りをストレッチ。次にヒザ立ちの状態からボールの上に片腕を置いて体を左右にひねる



座った状態から肩のラインを左右45度ずつ回せれば合格です!



体がブレて肩が回らなったり、回る角度が45度以下の場合は肩周りの筋肉や広背筋が硬く、胸郭が回らなくなる



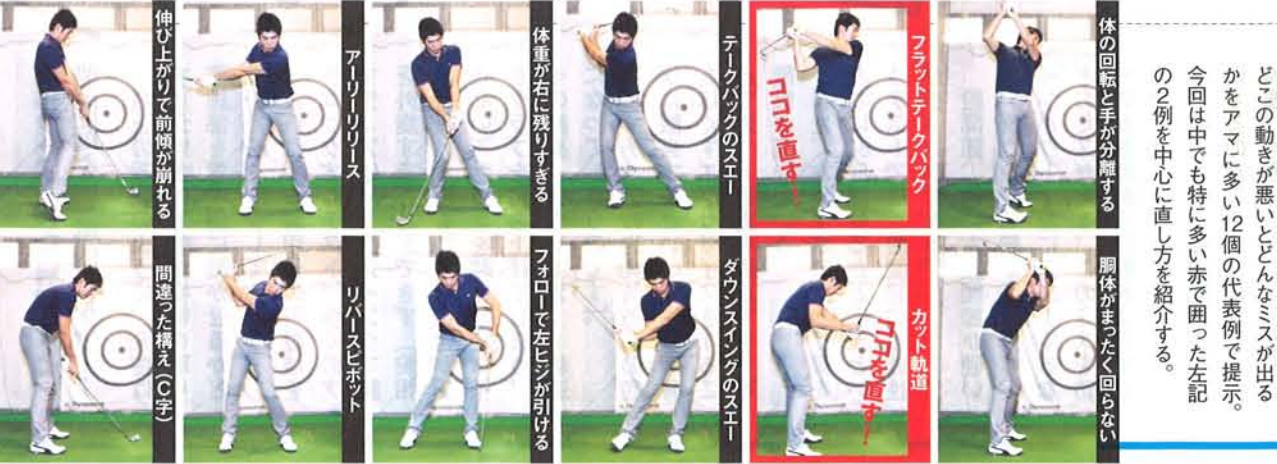
肩周りや胴体が硬いと前傾角度を保つのが辛く、前傾を崩して大きく振ろうとする。結果、フラットテークバックになってしまう

正しく前傾角度をキープしたら、肩のラインは斜めになるはず



フラットテークバックは 胴体の硬さが原因 ここから本格的なテストを開始。まずはイスに座り、クラブを担ぐように持って肩を回し、何度回ったかをチェックする。 「45度以上の人は合格ですが、それ以下の人は胴体が回らない分、いろいろな箇所を動かしてしまい、スイングが崩れやすくなってしまいます」(吉田プロ)。 特に、肩甲骨周りや広背筋が硬い人に多いのは、前傾角度が崩れるフラットテークバック。なんと、アマチュアの50%弱がこの症状に該当するという。 「胴体が捻れるようになれば、この症状はなくなり、スイングが確実に安定します。左で紹介したエクササイズを例に、胴体の柔軟性を高めましょう」。

### 4 アマチュアによくある12個の問題点の直し方を分かりやすく提示!



この動きが悪いとどんなミスが出るかをアマに多い12個の代表例で提示。今回は中でも特に多い赤で囲った左記の2例を中心に直し方を紹介する。