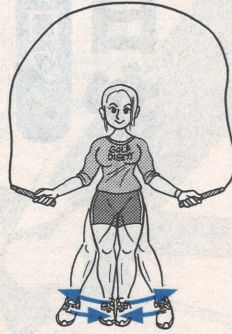


「ゴルフはもちろん、健康な体を作ってくれるんです」

トータルゴルフフィットネスで、アマチュアだけでなく女子プロのトレーナーをつとめる



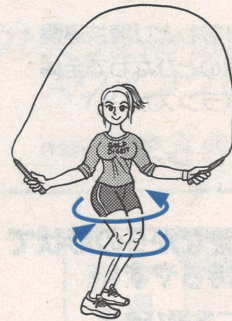
1 分間に 120 回の縄跳びを 10 分間行うと約 30 分のジョギングと同じだけの効果が得られるというデータがあります。広いスペースもいらず、時間も短縮できる縄跳びは、健康な体を作るのに最適な運動なんですよ



●グーパー跳び

股関節の柔軟性に効きます

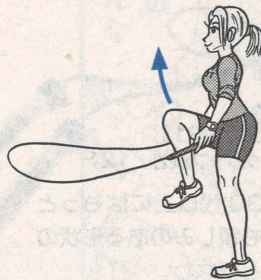
1 回跳ぶごとに足を開いたり、閉じたりを繰り返します。一定のリズムで 30 秒ほど続けると効果が表れます。股関節の柔軟性アップや内ももと外ももの筋力強化につながります



●体ひねり跳び

捻転しやすい体になります

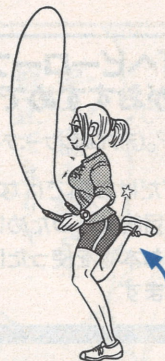
こちらも 1 回跳ぶごとに、腰から下を左右にひねります。最初のうちは、左から右に体をひねるのは難しいので、左→真ん中→右→真ん中→左の順で捻転するといいでしょ



●もも上げ跳び

体幹と下半身の連動性がつきます

曲げたひざの角度が 90 度になるように、ももを上げます。左右交互にやることで体幹や下半身の連動性を高めます。スピードアップすると、ぶれない体軸を作りあげることが可能です

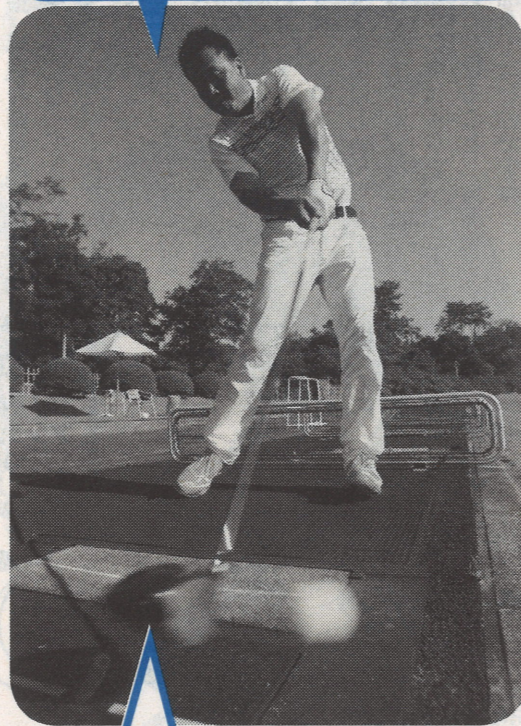


●かかとタッチ跳び

もも裏とお尻の強化になります

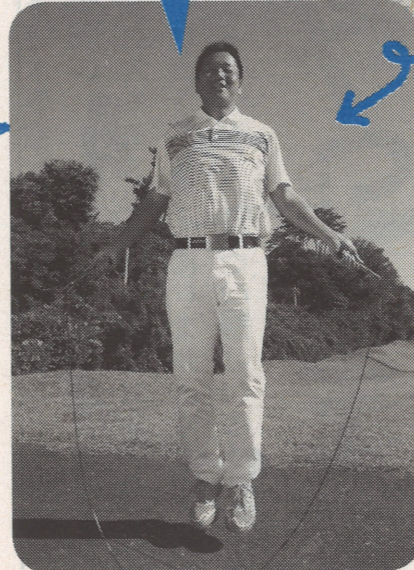
横から見て、曲げたひざが支えている足よりも前にならないよう注意が必要です。飛ばしに必要な筋力の強化と力強いフォローに欠かせないもも前の柔軟性が高まります

縄跳びには飛距離アップの要素が詰まっています



キッカケは元ドラコン選手 児玉克彦^{プロ}のこの言葉

50^{ヤド}飛距離が伸びたのは縄跳びのおかげです



2005 年に「ドラコン日本選手権」の準決勝で、公式記録としては日本初となる 400^{ヤド} 超えを達成。同年に、日本記録保持者として世界選手権にも出場

それまでも 350^{ヤド} 近く飛んでいたが、縄跳びトシを始めて 50^{ヤド} 近く飛距離アップ。「いまでは、生徒たちにも勧めていて、みんな 20^{ヤド} くらい飛距離が伸びていますよ」

グリップを握る力や遠心力を感じる
ことが重要

300^{ヤド} は軽く超えていたが、ドラコン選手として、なかなか納得のいく飛距離が得られず、悩んでいた児玉^{プロ}。

「たまたま借りて観た映画の『ロッキー』で、印象に残ったトレーニングが縄跳びでした。知人に聞くと、ボクサーの縄跳びは、瞬発力を高めるためということでした。飛ばす瞬間には、インパクトがあり、それが瞬発

① “ふんわりグリップ” この感覚、よくわかりますよ

ボールを飛ばすには、強くグリップを握ってはダメ。ヘッドが走りませんから。その感覚が跳んでいるうちにわかってきます

② スウィングに大切なリズム感が養われるんです

縄を急いで回そうとすると、縄跳びは長く続けられません。リズムよく跳ぶことが肝心。リズム感も身についてくるんです

③ 遠心力を利用する感覚 これもよくわかる

一生懸命に腕だけで縄を回そうとしてもスムーズにできません。それは遠心力を使えてないから。クラブを思いっきり振っても飛距離が出ないのと一緒です

④ もちろん、下半身強化と持久力アップにつながります

飛ばしには下半身の粘りが重要ですが、跳び続けることで、足腰が自然に強化されます。また、ラウンド後半でもバテない持久力もアップします

⑤ 飛ばしには瞬発力も必須ですよ

普通に飛んでいるだけでも瞬発力は尽きますが、テンポを速めたり、二重跳びや三重跳びをしたりすると、その効果は高まります

力。だから、縄跳びをすれば、飛距離が伸びるはずと思って始めたんです」
実際にやってみると瞬発力以外にもメリットがあることに気づいたという。
「柔軟性は上がるし、リズム感も養われます。スムーズに縄を回すには手をギュッと強く握ってはダメなんです。グリップ部分を支えるくらいの握りの柔らかさ。これはゴルフのグリップにも共通しますね。ギュッと握らないから、ロープは遠心力で、力を入れなくてもクルクル素早く回ってくる。この感覚がつかめれば、クラブヘッドの重さを感じ、遠心力を利用して飛ばすという感覚もわかってくるんですよ」

夏は手軽に効率的に！ 1 飛ばしたたかかったら 1 日 5 分の縄跳びです

子どものころ、誰もがやってた縄跳び。「最近、見たこともないな」というあなた。実は飛ばしにものすごく効くようなんです