

右肩の正しい引き方

○



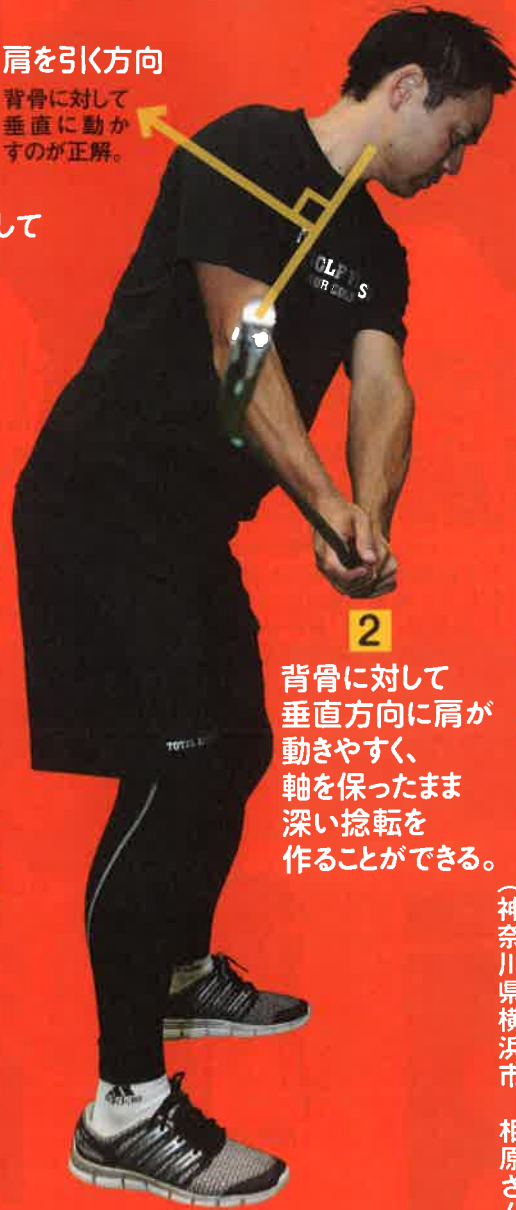
1

背筋を伸ばして構える。

肩を引く方向
背骨に対して
垂直に動か
すのが正解。



アドレスで背中が丸まっていると、右ヒジが引けてクラブがインサイドに上がりやすい。



2

背骨に対して垂直方向に肩が動きやすく、軸を保ったまま深い捻転を作ることができる。

(神奈川県横浜市 相原さん)

「右肩を引く」は何となく理解できたけど、もっと捻転を使って飛ばすにはどうしたらいい？

「右肩を引く」は何となく理解できたけど、

もっと捻転を使って

飛ばすには

どうしたらいい？

背筋を伸ばすと 真後ろに引きやすい

菅原 賢

(トータルゴルフフィットネス)
1975年生まれ。岩手県出身。2002年からJGTOツアー帯同トレーナー。2007年からはLPGAツアーに帯同し、上田桃子の賞金女王獲得をサポート。現在、日本オリンピック委員会医科学強化スタッフ。トータルゴルフフィットネス(東京都)代表。

まず「右肩を引く」方向が正しいかチェックしよう。

始動するときに「右肩を引く」意識を持つだけで体の動き方は変わるのには確かです。「肩を回す」意識だと上半身が必要以上に大きく右へ動き軸がブレてしまふからです。しかし、「右肩を引く」と背骨に対して垂直な回転運動に誘導されるので、スエーが抑えられ上半身がスムーズに捻転するようになります。ただし、「右肩を引く」ときに注意しなければならぬことがあります。真後ろに引くという表現は間違いではありませんが、そこを誤解して地面に対して水平方向に引くと体が起き上がってしまい、軸がブレるので効率よく捻転を使うことができません。前傾した背骨に対して右肩を垂直方向に引けているかどうか確認しましょう。

次ページ
回答



TOTAL GOLF FITNESS.
MAKE YOUR GOLF BETTER.

可動域を広げるエクササイズ

1

両手を前に伸ばし、アドレスと同じ前傾姿勢で立つ



左右の肩を入れ替える

「肩を引く」や「肩を回す」など表現は異なっても、実際に行われているのは左右の肩の位置の入れ替え。両肩の入れ替えを交互に素速く繰り返すことで、股関節、胸椎、肩甲骨がスムーズに動くようになります。

2

右肩を引いて左肩を前に出す、左肩を引いて右肩を前に出すを1セット20回くらい繰り返す



More

椅子に腰掛けて下半身を固定すると肩の動きがわかりやすい。

捻転時の上体の可動域



胸椎
35度

肩甲骨
10~15度

股関節
45度

一番大きく動くのは股関節、さらに胸椎や肩甲骨が動いて深い捻転が生まれる。

股関節、胸椎、肩甲骨の
ストレッチが
効果的。

正解!

可動域が広がれば始動も捻転もスムーズ。

右肩を引こうとして右ヒジを引いてしまう人がよくいます。体が固い人はとくに捻転のきつかけが作りづらく、手で動かさうとして、その結果クラブをインサイドに引いてしまいがちなのです。

「右肩を引く」がしっくりこない人は、ストレッチで関節の可動域を広げることでスムーズに始動でき、深い捻転ができるようになるでしょう。

また、深い捻転を作ろうとして肩を一生懸命回そうとすると、スエーや軸ブレの原因になります。トップでは両肩が90度回転しているのが理想ですが、実際には肩だけが回っているわけではなく、股関節が約45度、胸椎が約35度、肩甲骨が10~15度くらい動き、合わせて90度の捻転となっているのです。したがって、捻転を深くして飛ばしたければ、股関節・胸椎・肩甲骨それぞれの可動域を広げる必要があるのです。