

1日30分  
1週間で  
仕上げる!

Part 7

カラダが  
変われば  
スイングが  
変わる!

1週間で  
筋肉は  
柔らかく  
なります

レッスン=江澤彬

●えざわ・あきら / 1982年。トータルゴルフフィットネス(東京都新宿区)にて、さまざまなアスリートのサポートを行っている。ゴルフスイングに役立つトレーニングを考案。原江里菜のトレーナーでもある。東京都出身。



1週間で仕上げるなら、球をたくさん打つよりもストレッチで筋肉を柔らかくしたほうがカラダの正しい動かし方が身につく。多くの女子プロをサポートする江澤トレーナーに効き目がすぐ出るストレッチを教えてください。



レッスン=竹村真琴

●たけむら・まこと / 1990年生まれ。157cm。ジュニア時代からさまざまな大会でローアマを獲得。09年にプロテストに合格し、現在はトーナメントを中心に活躍中。大阪府出身。

# スゴルフ ストレッチ

## 柔らかい筋肉で飛ばす!

早速  
やってみよう

### 捻転差をアップさせる

サイドランジ&ローテーション

足を広めに開いて、左足に体重を乗せる。これで股関節から前傾しやすくなる。そこから、胸を開いて左手を上げていく。ワキ腹の筋肉が伸ばされ、上半身が深く捻転できる



写真=川しまゆうこ  
協力=トータルゴルフフィットネス

※ストレッチは左右交互に行おう

# 胸かく ストレッチ

ワキ腹、胸、背中などの胸かく付近の筋肉を柔らかくほぐして上半身を捻転しやすくする。



グレート&ラットストレッチ

広背筋を伸ばしていく

左足を内側に曲げ、右足をうしろに伸ばしてお尻の筋肉を伸ばす。お尻が床につくと効果がなくなるので注意。その状態のまま右手を前に伸ばしていこう。上半身がねじられながら、お尻から背中にかけて広背筋が伸びていく。



ソラシクローテーション

胸かくを回旋させる

足を直角に曲げて左に倒す。両手を伸ばして重ねたら、左腕はピンと伸ばしたまま右肩を床につけていくイメージで右腕を下ろす。ワキ腹と胸の筋肉がねじられているのを感じよう。トップを作る動きに役立つストレッチ。

右肩が床につくまで回し切るのがポイントです

# 股関節 ストレッチ

太ももの前後左右の筋肉を柔らかくし、股関節の可動域を広げる。



慣れたら、クラブなしで肩に手を当ててやってみよう。バランス感覚も鍛えられる

股関節を左右にねじる

ストークターン

股関節をねじるストレッチ。まず、クラブを支えにして1本足で立つ。上げた足を左右に振ると、軸足の骨盤と股関節がねじられていく。上半身は止めたまま腰から下を動かそう。



ハムストリングスを使って動こう

トゥタッチプログレッション

ボールやクッションを太ももに挟んで、バンザイのポーズ。そこからお尻を引いて前屈していくと、股関節から前傾できる。内ももに力が入り、股関節が動きやすくなるために、どっしりとした安定感のあるアドレスが作れる。



# 胸かくと股関節まわりを伸ばし 捻転差を最大にする

スイング中に一番ねじれているのが、下のふたつの部分。まわりの筋肉を柔らかくして、捻転をもっと深くしよう。

## 胸かく

胸部を囲んでいるスペース。心臓・肺・食道などを保護しており、ろっ骨や多数の関節から形成されている。広背筋、腹斜筋などが胸かくを回旋させる

## 股関節

両足の付け根にある関節。まわりにある内転筋やハムストリングスなどを柔らかくすることで、股関節がスムーズに動くようになり、足を前後左右に大きく動かせる



この付近の筋肉を鍛えましょう!



スイング中によくねじる股関節や胸、肩のまわりの可動域をラウンド前に広げます。クラブを支えにして足を前後に動かしたり、胸を広げるストレッチはよくやりますね(竹村)

伸ばすエリアを  
ふたつに絞り  
集中的に鍛える

日ごろ、カラダを動かしていない人の筋肉は硬くなっているため、スイング中にうまく伸びたり縮んだりしません。それゆえ、手でクラブを振ったり、カラダが回るだけで捻転差が少ないスイングになりがちです。しかし、そんな人でも1週間ストレッチを続けられれば、スイングに必要な筋肉を柔らかくできます。

鍛える部位はふたつ。胸かくと股関節です。というのも、胸かくを回旋させることで上半身を深く捻転できず、股関節の可動域が広がればスムーズに体重移動でき、下半身で踏んばれるからです。このまわりの筋肉を自由自在に動かせれば、捻転差を最大限にできるでしょう。

さすが、竹村プロ! ふたつの部位をラウンド前に動かしていました



右内転筋(①)と左腹斜筋(②)、左広背筋(③)と右大でん筋(④)は筋膜でつながっている。一緒にトレーニングすると連動できるので、より効率よく動かせる

**複数の筋肉を動かすストレッチで筋肉をつなげよう**

胸かくと股関節のまわりの筋肉を柔らかくできたら、次は各々の筋肉を連鎖させていきましょう。筋肉がつながって動くことで、ひとつの大きな筋肉となり、パワーがさらに増して飛距離を伸ばせます。

たとえば、右内転筋(内太もも)は左腹斜筋につながり、そこから左広背筋(背中)、右大でん筋(お尻)へとつながる筋肉の流れがあります。つまり、胸かくと股関節まわりの筋肉が連結できるわけです。複数の筋肉が一緒に動くストレッチ(右ページや下記)を行って、この大きな筋肉群を連動させ、スムーズに動かせるようになりましょう。

### 内転筋を鍛えつつ回旋

#### アダクター&ローテーション

四つん這いになって右足を横に開き、お尻をうしろに引く。内転筋(内もも)が伸びた状態で、右手を左ワキの下に動かしていく。股関節を前後に動かしつつ、胸かくを回旋させる動きだ。

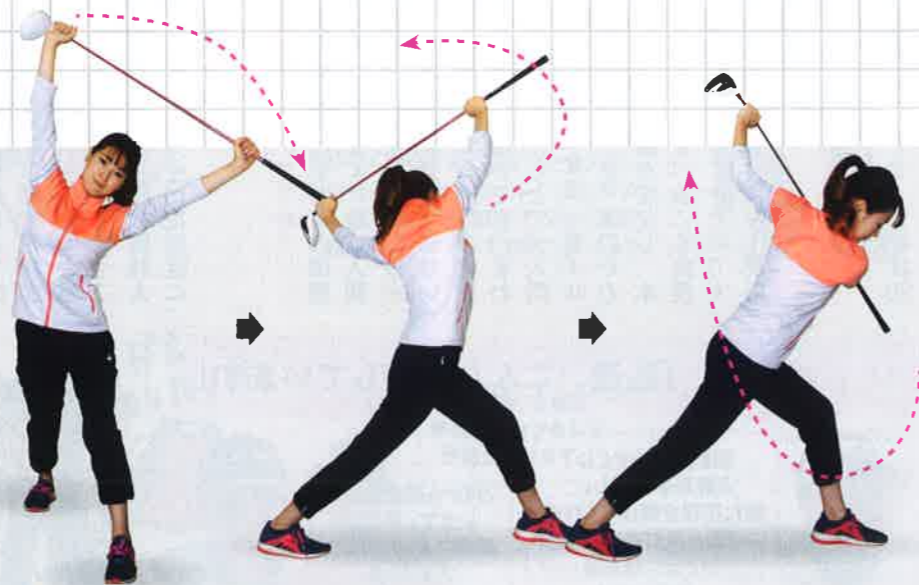


ラウンド前にやろう!

### 本番前の最終チェック

#### クラブ持ちストレッチ

足を前後に開いてクラブを横に持つ。クラブを上げて前後左右にねじったり、前傾してスイングのようにねじってみよう。上半身をねじりながらお尻まわりの筋肉で踏んばれているかをチェック。ラウンド前なので、カラダを温める効果もある。



飛距離を伸ばすには

胸かくと股関節まわりの筋肉を“連鎖”させてスムーズに動かす!

筋膜でつながっている筋肉どうしを連動させれば、筋肉のパフォーマンスが上がる。

### スイングに必要な筋肉すべてが動く

#### ワールドグレイテストストレッチ

世界で最も優れたストレッチといわれるほど、多くの筋肉が伸びる。まずは、四つん這いになって右足を前に出し、左足を引く。そこからできるだけ床と垂直に右手を上げ、胸を開く。右手を戻して、左手も同じように上げる。最後に右足を伸ばしながらお尻をうしろに引く。



個々の筋肉がつながることで大きなパワーが生まれます

