

## Check 1

### 前屈して指先が床につく

前屈というのは体が軟らかいかどうかをチェックするものだと思う人が多いが、実は前屈でモモ裏の柔軟性が分かる。指先が床につく人は合格。腰痛などの痛みも出にくいはずだ。



モモ裏が硬いと届きません

## 体の硬さ

### セルフチェック

ストレッチの前に、まずは各部位の柔軟性をチェック。ストレッチのメニューを絞り込むためにも、自分に足りないところを確認しておこう。

このような形になる人はモモ裏が硬い証拠。完全な腰痛予備軍で、すでに腰痛持ちの人も。こういう場合は、モモ裏伸ばしのストレッチを入念に

## Check 3

### 上げたヒザを左右に倒す

股関節の柔軟性をチェック。両足とも左右45度まで動けば合格。股関節はスイングに大きな影響を与える部位で、硬いと体重を乗せることができないし、左右のバランスが悪い場合も正しいスイングができなくなる。両足ともチェックしよう



股関節が硬いと体重移動できない

スイングの要となる股関節。ここが硬かったり、左右のバランスが悪いと、スムーズな体重移動ができなくなる

## Check 2

### 上体を横に倒し指先がヒザに届く

体側を伸ばし、反対の手の指先がヒザの辺りまでくれば合格。それ以下の場合は、ワキ腹の筋肉に柔軟性がない証拠。ここが硬い場合も腰を痛めやすく、スイングにも支障を来す。常に意識的に伸ばすようにしよう。



ワキ腹の筋肉が硬いと全然届きません(汗)

指先がヒザまで伸びない人も腰痛予備軍。普段の生活には困らないが、ゴルフをするとな腰痛になりやすい

## やり方を間違えたら逆効果!

# 自己流ストレッチはキケン

ゴルフでは絶対必要といわれるストレッチ。しかし、ただやればよいというものではない。正しい方法で行わなければ、効果が得られないだけでなく、ケガをする危険性もあるからだ。まずはストレッチを始めるに当たり、知っておくべきことをお伝えしよう。



解説・菅原賢氏

すがわら けん / 1975年生まれ、岩手県出身。「トータルゴルフフィットネス」(東京・四谷)代表。2002年からプロゴルファーの帯同トレーナーとして活動。プロアマ問わずゴルファーのサポートを行う

### 正しいやり方を覚えれば最大の効果が得られる

スコアアップやケガの防止のためには、「ストレッチは必要」と理解している人も多いはず。しかし実際に、正しいストレッチができているアマチュアゴルファーは少ないのではないだろうか。トレーナーの菅原賢氏は、正しい方法で実践しているゴルファーは意外と少ない、と指摘する。「そもそもストレッチは、パフォーマンスを上げるために行う、動的なもの、クールダウンなど疲労回復に効果のある、静的なものに分かれています。しかし、

### 呼吸法も大切!



### ストレッチ時は腹式呼吸を意識

ゴルフもストレッチも「肩で息をする」胸式呼吸ではなく、腹式呼吸がオススメ。腹式呼吸とは、鼻から吸って口から吐くという呼吸法で、心身が落ち着き重心の安定度も増す。実際には、息を吸ったときにおなか膨らみ、吐いたときにおなかへこむようなイメージで行うようにしよう。

アマチュアゴルファーの中には、「さあ、これからラウンド!」というときに静的なストレッチをやっていたり、逆にラウンドで疲れた体を動的なストレッチでいじめたりする人がいます。これは明らかに逆効果。むしろやらないほうがマシ、といったほうがいいかもしれません。正しい方法を理解したうえで、継続してこそ、実感できる効果を得られるのです。また、腰痛やヒザ痛などの予防や痛みを緩和するストレッチは、痛みを覚える部位を刺激しないことも重要なポイントになる。「例えば腰痛の場合は、モモ裏の筋肉をほぐすことで痛みが緩和さ

さらにつけ加えるならば、自身のパフォーマンスを理解することも重要。それぞれのストレッチに理想の形はあるものの、自分ができる範囲でやればいいのだ。「とにかく無理をしないこと、習慣化すること。毎日コツコツやっていたら、ケガをしない体が出て来上がるし、スコアに関しても間違いなく改善されますよ!」

れるし、ヒザ痛の場合は、股関節が硬くなっていることが原因になっていることが多い。このように関連した部位の柔軟性を高めることで痛みが取れることがあるので、その辺りもしっかり理解しておくことが大切です。



# 腰・ヒザ痛に効く! 体ケアストレッチ

PART  
**1**

ゴルファーの持病ともいわれる腰痛にヒザ痛。ゴルフをやっている人は、腰痛、ヒザ痛は当たり前と思っている人も多いのだが、日ごろからストレッチをしていれば、腰やヒザの痛みを気にせずプレーができる。すでに腰痛持ち、ヒザ痛持ちの人もぜひここで紹介するストレッチで、痛みを和らげよう。



モデル・**尾形愛さん**

おがた・めぐみ / 1988年生まれ、千葉県出身。ゴルフ歴3年。2015年にサマンサタバサのゴルフクラブに就任し、モデル兼アンバサダーとしてPR活動中。

## ヒザ痛

股関節の動きを改善すればヒザ痛が治る

ヒザ痛は、股関節の動きが硬いために起こることが多い。だから、股関節を徹底的にストレッチ。股関節の動きが改善できれば、ヒザ痛はもちろん、いろいろな痛みが緩和されるし、スイングの動きもスムーズになる。

股関節を意識しながら  
体を前に倒す

10秒×  
3セット

座った状態で足を内側に曲げ、足の裏を合わせて両手でつま先を持ち、大きく息を吸ってから、吐きながら体を前に倒す。股関節を広げるようなイメージでゆっくり倒すのがポイント。股関節周りの筋肉がほぐれるので、ヒザへの負担も軽くなる。



股関節をゆるゆる  
広げるイメージで

股関節周辺の  
筋肉をほぐして  
ヒザへの負担減!

## 腰痛

モモ裏の柔軟性を高めれば腰痛は和らぐ

腰痛持ちの人はモモ裏が硬い場合が多いので、まずはモモ裏をじっくり伸ばす。そうすれば腰痛の痛みが和らぐだけでなく、腰痛予防になる。また激しく腰が痛む人は、背中を丸めるストレッチで痛みを取ろう。

ヒザを曲げて座り  
体を前に倒して  
モモ裏を伸ばす

10秒×  
3セット

足をそろえて座り、軽くヒザを曲げて両手で足首をつかみ、息を吸い込んだら、吐きながらゆっくり体を前に傾ける。このとき、つま先をしっかり天井に向けておくのがポイント。モモ裏の筋肉が伸びるので、腰痛予防に最適。すでに腰痛持ちの人にもオススメ!



モモ裏に  
意識を集中して  
ゆるゆる体を倒す

体が開いて  
しまうと  
効果はゼロ

これはNG!

股関節を内旋させて柔軟性を高めるためには、体を常に正面に向けておくことが大事。ヒザを倒すときに体が開くと、ストレッチの意味がまったくなくなってしまうので要注意。



左右交互に  
10回×  
2セット



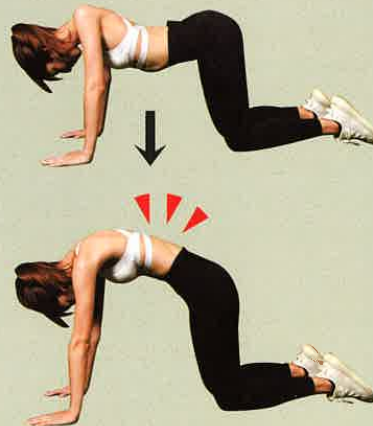
体を正面にした状態で、片ヒザを内側に倒す

後方に手をつけて両足を広げて座り、両ヒザを立て、体を正面に向けたままヒザを片方ずつ内側に倒す。できればヒザが床につくくらい倒したいが、自分のできる範囲でOK。これも股関節の柔軟性を高めるためのストレッチ。ヒザ痛予防のためにも入念にやっておきたい。

四つんばいから  
背中をゆっくり  
丸めていく

肩の真下に手首、股関節の真下にヒザがくるように四つんばいになり、息を吸い込んだら、吐きながら背中を丸める。肩甲骨から腰にかけてが緩やかな曲線になるのが理想で、正しい形で行えば腰痛が和らぐ。背中を丸める際、腹筋に力を入れ、ヘソと背骨をくっつけるイメージで行うとうまくいく。

5回×  
3セット



手首・ヒザは  
正しい位置に  
置くこと

これはNG!

最初の姿勢で、写真のようにヒザが股関節の下になかったり、手首が肩よりも前に出ていると効果は期待できない。まずは正しい姿勢になり、ゆっくり背中を丸めていこう。





# 肩・首・手首痛に効く! 体

腰・ヒザに次いで多いのが、首痛・肩痛・手首痛に悩む人。痛みがあるとスイングは思いどおりにならないし、痛みの度合いによって、クラブを振ることすら難しくなることも。そうならないためのストレッチ。しっかり筋肉を伸ばしておけば、スイングの切れもよくなるはずだ。

## 手首痛

前腕の柔軟性を高めることで手首の動きも柔らかくなる

手首痛の予防、痛みの緩和には、手首の関節を動かしている前腕の柔軟性を高めるのが一番。今回紹介するのは、その代表的なもの。ただし、ストレッチを行うことで痛みを感じる場合は、絶対にやらないようにしよう。

もう一方の手の力を借りて手首を外側にねじる

手の甲が上を向くように片方の手を前に伸ばし、もう一方の手の親指をその手の薬指と小指のツケ根の下辺りにあてがい、ゆっくり外側にねじる。手首の関節を動かしている前腕の筋肉の柔軟性を高めるストレッチで、手首が軟らかくなる。

左右各  
10秒×  
2~3セット

前腕が伸びるのを感じながらねじりを加える



親指はつかむ手の薬指と小指の間がポイント!

左右各  
10秒×  
2~3セット



手を前に伸ばしもう一方の手で手首を下に折る

地面と水平で甲側が上を向くように片方の手を前に伸ばし、もう一方の手で手の甲を押さえて下に向ける。このとき、指先が真下に向くようにするのがベスト。最初から無理をするのではなく、徐々に負荷を大きくしていくように。

腕はピンと真っすぐキープが基本

手首のストレッチは、腕(ヒジ)を真っすぐ伸ばして行うというのが大原則。手首にねじりを加えるストレッチもヒジを曲げたままやらないようにすることがポイント。

これはNG!



ヒジが曲がっていると何の効果もナシ!



# ケアのストレッチ

PART  
2

胸にアゴをつけるイメージです

## 首痛

ヒジをたたくで頭の後ろに手を当て首だけを前に倒す

首痛の緩和には、無理のない程度に首回りの筋肉をしっかり伸ばすことが有効。背筋を真っすぐ伸ばし、ヒジをたたくで手を頭の後ろに回し、頭全体を前に倒すように負荷をかけていく。このとき頭は抵抗することなく、むしろ胸にアゴをつける感じで積極的に倒すことが大事。

10秒×  
3セット

手の力を借り  
首筋をのびく  
伸ばすように



これはNG!



背中が丸いと首筋が伸びない

首だけを曲げればいいと思って、背中を丸めて行っている人がいるが、これはNG。首の筋肉をしっかり伸ばすためにも、真っすぐ立ち、背筋を伸ばしてやるのが大切。

## 肩痛

ヒジを頭の後ろに上げ、もう一方の手で逆側に倒す

肩痛には、肩周辺の筋肉をほぐすストレッチを。肩の可動域を広げる効果もあり。まず、ヒジが頭の頂点にくるように片方の手を上げ、もう一方の手でそのヒジを逆側(左ヒジを上げている場合は右側)に倒す。

左右各  
10秒×  
3セット

これはNG!



背中が丸くなると効果は半減

このストレッチは背筋を伸ばし、胸を張った状態で行うことが大切。首が前に傾き、背中も丸まった状態では効果が半減する。まずはいい姿勢で立つようにしましょう。

背筋をピンと伸ばすのがポイント!



痛みを和らげ  
肩の可動域を  
広げる効果も!





# まだまだ飛ばしたい! 可動域アップ

「もっと飛距離を伸ばしたい」。そんなゴルファーの夢を実現してくれるのもストレッチの魅力。ここでは、可動域を広げるストレッチ(下半身系二つ、上半身系二つ)をご紹介します。正しい方法でしっかり続けて、大きな飛距離を手に入れよう。



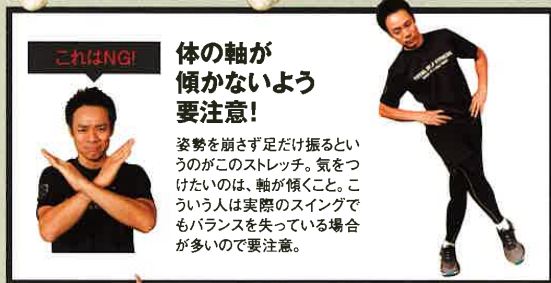
ツマ先まで  
ピンと伸ばして  
足をスイング

左右交互に  
10回×  
1セット

## 飛びのメソッド 3

片足で立ち  
もう一方の足を  
左右にスイング

片足立ちで足を左右にスイングするストレッチ。股関節の可動域を広げると同時に、ゴルフに必要なバランス感覚も養える。左右に振るのが難しい場合は、右に振った後、一度真ん中で止めてから左に振るという方法でもOK。

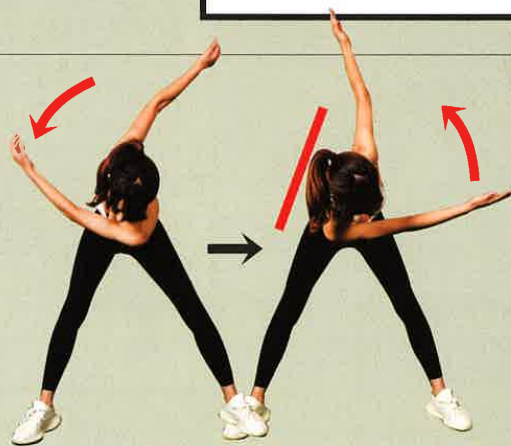


これはNG!

体の軸が  
傾かないよう  
要注意!

姿勢を崩さず足だけ振るといのがこのストレッチ。気をつけたいのは、軸が傾くこと。こういう人は実際のスイングでもバランスを失っている場合が多いので要注意。

上半身の  
軸をつくる  
動的ストレッチ



左右交互に  
10回×  
1セット

## 飛びのメソッド 4

背中が水平になるように  
上体を倒し  
両手を大きく振る

上半身の動的なストレッチ。足幅を少し広めにして立ち、背中が地面と水平になるように前傾し、両手を大きく振る。腕ではなく体の中心を動かすイメージで。また、片方の腕を振り切ったとき、肩のラインが一直線になるように。

# プのストレッチ

けっこうキツイ!  
無理せずゆっくり  
やりましょう!

## 飛びのメソッド 1

左右交互に  
10回×  
1セット

肩のラインが  
一直線になるように  
ゆっくり肩を入れる

上半身の静的なストレッチ。腰を落として両足を大きく広げて立ち、息を吐きながらゆっくり肩を入れていく。下半身を動かさず、顔を真すく上げた状態で上半身だけを動かすのがポイントで、正面から見て肩のラインが一直線になるのが理想。



下半身は安定させ  
上半身だけを  
捻るイメージで



これはNG!

背中が丸まると  
肩が入らない

背中が丸まると肩が入りにくくなる。しっかり背筋を伸ばし、肩だけを入れる感で行うことが大事。また、大きく広げた両足もヒザが内側に入らないように注意!

## 飛びのメソッド 2

腰を落として  
足を大きく開き  
左右に平行移動

腰を落として両足を大きく広げた姿勢になり、そのまま左右に平行移動するような感じで下半身を動かす。股関節の動きを滑らかにすると同時に内モモの筋肉を刺激するなど、柔軟性と筋力アップを兼ね備えたストレッチ。



左右交互に  
10回×  
1セット

下半身の  
動きで上半身を  
平行移動



自宅やオフィスで  
気軽に実践!

# ゴルフボディ

# をつくるストレッチ

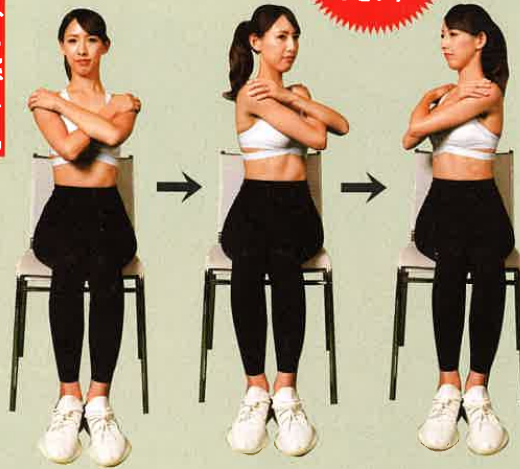
ここでは、自宅やオフィスなどでも気軽にできるストレッチをご紹介します。  
ちょっと時間が空いたときやデスクワークで疲れたときなど、体をほぐしながらストレッチ。  
ゴルフに役立つだけでなく、仕事の効率もアップすること間違いなし!

**これはNG!**

**顔は動いても  
頭位置はキープ  
が鉄則!**

上体を捻るとき、頭も一緒に動くのはNG。頭はきちんと残し、上体だけを捻るように。また、各人の柔軟性にもよるが、できれば45度くらいは捻りたい。

すぐにできる  
お手軽ストレッチ!



左右交互に  
10回×  
1セット

**両手を胸で交差させ、上体だけを捻る**

イスに座って両手を胸の前で交差させ、頭の位置を動かさずに左右に体を捻る。下半身はまったく動かさず上体だけを捻るように。左右とも45度程度いけばOK。動きの少ないストレッチなので時間があつたら行うようにしよう。

外側に振る足は  
つま先外側がポイント



左右交互に  
10回×  
1セット

**股関節を  
意識しながら  
足を左右に動かす**

イスに座り上体は動かさずに足だけを左右に振る。ヒザ頭を正面に向けたまま動かすのがポイント。また、外側に動かすときはつま先が外を向くようにする。股関節の柔軟性を高めるストレッチで、立った状態でこれを行うバージョンもあるが、座った状態のほうが楽にできるので股関節の硬い人にはオススメ。

無理のない程度に  
体を傾ける

**背筋を伸ばし  
両手を組んで  
体を横に傾ける**

イスに座っての体側伸ばし。背筋を真っすぐ伸ばしてイスに座り、頭の後ろで両手を組んで左右に体を傾ける。理想は、両手のラインが地面と垂直になるくらい曲げることだが無理をしないように。息を吐きながら、自分でできる範囲で体を傾ける。

両手のラインが  
地面と垂直が理想



左右交互に  
10回×  
1セット

曲げたほうの  
カカトはなるべく  
浮かないように!



左右交互に  
10回×  
1セット

**イスを支点にして体重移動をしながら左右に屈伸**

屈伸運動の一つ。両手でイスの背もたれを持ち、曲げたほうの足の股関節に体重を乗せるイメージで左右のヒザを交互に曲げる。曲げたほうの足のカカトができるだけ浮かないようにするのがポイント。余裕のある人は、イスを持たずに行いたい。

股関節にしっかり  
体重を乗せる

**これはNG!**

**つま先が  
ヒザより前に  
出るとはダメ!**

曲げたほうの足のつま先がヒザより前に出ないようにすること、カカトが浮かないようにすることがポイント。つま先とヒザが同じ方向を向いていないのもNG。