

縮んだおなかと丸まった背中を伸ばす

ブリッジができると ゴルフにイイコトあります



BEFORE
肩は丸まり、骨盤が後傾したアドレス。上体の可動域が狭く、手打ちにつながりやすい

AFTER
肩と骨盤が正しい位置に戻り、胸と背中に張りが出る。これが本来の正しいアドレス

ダフリ 防止
トップ 防止

アドレス
猫背が矯正され
ミスを軽減できる

猫背は肩や胸椎の動きを制限する元凶。ブリッジで猫背が改善されると、丸まった肩や、後傾していた骨盤が本来の位置に戻って、胸と背筋に張りが出る。スイングの再現性を高める正しいアドレスが作りやすくなり、ダフリやトップなどのミスが減る

手打ち 防止
前傾 キープ
骨盤 使える

バックスイング以降
捻転が深くなり
体でスイングできる

肩や体幹部の柔軟性が高まると、上体がスムーズに回転し、バックスイング時の体の起き上がりを解消できる。使えていなかった骨盤もしっかり回転し、手でクラブを上げる動きになりにくい。下半身に安定感が出て、力強いインパクトが可能になる



右股関節でしっかりと体重を受け止め、ボールにパワーを伝えられるトップがつけれる

BEFORE
肩が回らないと手でクラブを上げやすく、浅いトップに。これではパワーロスになる

AFTER
上体の可動域が広がり、捻転が深くなる。体でスイングし、飛ばす準備ができた状態

ブリッジは 全身運動!

体幹に直接アプローチできることから、スポーツ界で注目を集めるブリッジ。手から足まで全身を使って行うため、筋トレ、ストレッチ、バランス力の強化につながる。ただし難易度は高いので、肩や腰に不安のある人は、決して無理をしないこと。いきなり行わず、段階を踏んでゆっくりと完成形を目指していこう。ブリッジができるようになったら、一日1回10秒×3セットを目安に日常に取り入れよう!



日常と逆の動きが必要!

スイングもそうだが、一方向への動きだけでは体にゆがみが生じやすい。猫背になりがちな日常生活では、いつもとは逆の動きを取り入れることが大切だ

毎日1分の
新習慣!

ブリッジ体操が スイングを 変える!



実演・小宮諒さん

こみや・りょう / 1998年生まれ。「トータルゴルフフィットネス」のゴルフパーソナルトレーナー。日本ゴルフフィットネス協会認定ゴルフフィットネストレーナーを取得

指導・菅原賢さん

すがわら・けん / 1975年生まれ。「トータルゴルフフィットネス」(東京・四谷)代表。2002年からツアープロ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

スイングの安定など、ゴルフのスイングには体幹の柔軟性がとても重要だが、加齢や生活習慣とともに衰えていくのが現状だ。そこで思い出してほしい。子供のころに簡単にできた「ブリッジ体操」を。実はこれが体幹トレーニングにとってもいいという。今はできる気がしない、という人も毎日1分の努力でブリッジができる体になれるぞ。

子供のころにできた
ブリッジはゴルフに効く!

プロ野球選手は日々のトレーニングにブリッジを取り入れているという。聞けば、ブリッジは全身の運動になり疲れにくい体をつくるらしい。これはきつと、ゴルフファーにもいいのでは? 「ブリッジは、もちろんゴルフにも効果があります」

そう太鼓判を押すのは、トータルゴルフフィットネス代表の菅原賢さん。

「何か運動をしない限り、人の体はほぼ一日中丸まっています。収縮したおなか側の筋肉をじゃんけんの『グー』にたとえると、伸ばされた背中側の筋肉は伸びて『パー』の状態。この姿勢で、およそ24時間を過ごしているわけです」(菅原さん・以下同)

背中がパーの状態を続けると筋力が衰えて猫背になり、呼吸は浅くなりやすい。ゴルフでは丸まったアドレスや上体がスムーズに回らなくなるなど、とにかく悪い影響しかない。

「本来はおなかと背中側の筋肉をバランスよく使いたい。だから、普段とは逆でおなかを伸ばし、

PCやスマホを見るなど、無意識のうちにおなかの筋肉は縮んで「グー」、両肩は丸まって背中側の筋肉が伸び「パー」の状態になりがち。この状態でプレーすればケガのリスクが高まり、ゴルフ&健康寿命を短くする



おなか縮んでグー

ほぼ一日は丸まっている



背中は伸びてパー

背中側の筋力を収縮させる動きが必要。ブリッジは、それを実現する究極の形なんです」といいます。いきなりブリッジは難易度が高い。まずは42ページから紹介するレベル別ストレッチを一日1分、実践してみよう。気づいたときに背中を後屈させる動きを習慣にすることが大切だ。

レベル 2

ショートブリッジ

上半身はリラックス

あおむけになり、足は肩幅程度に開いてヒザを曲げて立てる。カカトがヒザの真下にくるポジションを目安にしよう。腕はワキがやや開く程度に開き、手のひらは上向きに。手や肩ではなく、お尻の筋肉を意識しながら腰を持ち上げる。腰を下ろすときはゆっくりと



POINT
お尻の筋肉を使って腰を持ち上げることが大事。肩とヒザが一直線になる位置でキープし、ヒザが外に開かないように。もし痛みが出たら、ヒザの角度や上体の位置で調整を



POINT
お尻&モモ裏も忘れずに!

完成に近づく大事なプロセス

両手を体の前につき、片方の足をヒザで曲げてもう片方は真っすぐ後方に伸ばして座る。上体を軽く前傾させ、曲げている足のほうのお尻とモモ裏の筋肉を伸ばす

首はリラックスした状態で、手と足で床を押しながら背中をゆっくり反らせましょう。動きに慣れたら、両手と両足の距離を近づけるとより高い効果が得られます。自力でブリッジができるようになれば、腹筋や背筋、手足の筋肉など全身の筋肉が覚醒し、姿勢はもちろん血流もよくなりますよ

POINT

長いこと眠っていた全身の筋肉が覚醒

レベル2と同じ体勢からスタート。両手で床を押しながら、まずはお尻を上るところまで持ち上げる。ヒジを曲げ、頭を床につけた状態でも十分効果あり。もし頭が痛ければ、頭の下にタオルを置こう。さらに余裕があるなら最終段階へ。しっかりと手と足で踏ん張りながら背中できれいなアーチが描ければ、ブリッジの完成だ!

ついに GOAL!!



ブリッジ完成!

POINT
尻に力を入れる

レベル 3

ヒザ立ちブリッジ

息を吸いながら後傾

肩幅程度に足を開いて、つま先は立てずに寝かせたままで床にヒザ立ちをする。ゆっくりと息を吸いながら背中を後方へ反らしていき、右手で右カカト、左手で左カカトを順につかむ。体勢を元に戻すときも、片手ずつカカトから離そう

POINT
上体を反らせることに集中しすぎて呼吸が止まるのはNG。もし腰に不安がある場合は一旦腰に手を当ててサポートしながら、背中を反らせてください

POINT

毎日このポジションでやるぞう!

ブリッジ体操完成までのレベル別ストレッチ

普段あまり意識しない部分のストレッチなので、体の調子に合わせて始めること。それぞれの動きは10秒間キープして、3回。お尻周りも同じく10秒×3回の合計一日1分。慣れてきたら徐々に時間と回数を増やし、レベルを上げていこう。呼吸をしながら行うことを忘れずに!

2 壁deブリッジ



壁を使って立ちブリッジ

壁から30センチほど離れた位置に、背中を向けて立つ。足は肩幅程度に開く。上体を反らせながら両手を壁につけていく。壁を手で押し、背中と頭を少しずつ壁から離す。慣れてきたら足を壁からさらに離し、手をもっと低い位置について行うとより効果的

POINT

POINT
普段あまりやらない上体を反らせる動きにだんだんと慣れていくために、壁を使いましょう。地味に見えて、案外キツイですよ。行うときは呼吸を止めないようにご注意ください

慣れてきたら...



POINT
足のポジションをもう少し壁から離し、壁につく手の位置を徐々に低くしてみよう

POINT
鼻を天井に向ける!

レベル 1

1 椅子deブリッジ



デスクワーク中もできる!

POINT
両足を床につけたまま椅子に浅めに腰かける。両手で座面を押しながら、背中と首を後屈させる。背骨を中心に胸を開いて、肩甲骨を寄せることを意識する。鼻先が天井を向くくらい、首もしっかり反らせよう

POINT
ブリッジの完成形を目指すために大事なのが「お尻とモモ裏の柔軟性」。在宅勤務などで、お尻の筋肉が硬くなっている人が多いはず。背中の後屈と併せて行いましょう!

お尻の柔軟性を取り戻そう

POINT
浅めに腰かけ、背筋を真っすぐ伸ばす。片方の足を、もう片方のヒザの上に乗せ、股関節から上体を前傾させる。このときお尻が浮かないように注意する。また、乗せているほうのヒザを軽く手で押すとお尻がよく伸びる

