

# バンザイからの 最敬礼で 傾斜からでも楽々スイング

# 一石三鳥 ストレッチ

飛距離も方向性も向上できて  
体のケアも可能な  
一石三鳥ストレッチで、  
仲間に差をつける。

vol.  
42

足は  
肩幅に広げ  
バンザイ



尻を突き出して  
股関節から  
身体を曲げる



90度の  
最敬礼です

効果

ゆっくりと  
10回

このストレッチは…

## ヒザ裏のスジがストレッチされ 傾斜からでもバランス良く振れる

傾斜だとスイング以前にバランス良く立  
てないというゴルファーが少なくない。原因  
は下半身の柔軟性が欠けていること。  
この動きでヒザ裏のスジがストレッチさ  
れば傾斜に強くなる

### 身体の裏側を伸ばすと 腰痛予防にもなる

スイングでは身体の前面にばかり  
気を取られがちだが、プロや上  
級者が意識するのは身体の裏側  
だ。なかでも今回ストレッチするお  
尻やヒザ裏のスジ(ハムストリング)  
が使えるようになれば、スイング  
に力強さが増し飛距離アップにも  
つながるぞ。

両足を肩幅に広げ、手を上げて  
バンザイの体勢からゆっくりと上  
体を倒していく。ゴルフのアドレス  
と同じ要領で、尻を突き出し股関  
節から曲げていこう。まずはでき  
るところまでOKだが、背骨が  
床と平行になるまで曲げられれば、  
ストレッチ効果が高まるぞ。

無理に身体を曲げようとして背  
中が丸まったり、ヒザが曲がったり  
すると効果が薄れるので注意して  
ほしい。腰痛予防にも効果がある  
から、ぜひ試してみてください。

ツアープロも通  
ゴルフ専門  
フィットネス  
で指導中

菅原 賢

すがわら・けん JGTO  
帯同トレーナーとして活  
動し多くのシード選手を  
サポート。現在はゴルフ  
専門フィットネスクラブ  
「トータルゴルフフィット  
ネス」の支配人