

今回のストレッチ

# 片あぐらの スーパーマン!で スエー防止

# 一石三鳥 ストレッチ

飛ぶ! 曲がらん! 痛くない!

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.  
43



片足を曲げて  
もう片方は伸ばして  
前を向く

曲げた脚と  
対角にある腕を  
斜め前へ  
伸ばしていく

お尻を浮かさないよう  
にして、ひねりを加え  
るとさらにストレッチ  
効果が高まる

効果

10秒  
×  
2セット

このストレッチは…

## お尻の緊張がとれて 体重移動がしやすくなる

スイング中に右や左に乗り切れないのは、お尻周りが硬いのが原因。軸となる足に乗り込めないでスエーしやすく、スイングが安定しない。お尻周りの柔軟性を上げて軸ブレを防止しよう

### お尻を浮かせず ひねりを加えよう

右に左に腰がスライドして、見た目も格好悪いスエー。その原因のひとつがお尻周りの硬さにある。今回紹介する、片あぐらでのスーパーマンストレッチで柔軟性を取り戻そう。

あぐらをかくように片足を曲げたら、もう片方は後方へ伸ばし、骨盤や胸は正面を向ける。この状態から曲げた脚と対角にある腕を伸ばしていく。空に向かって飛び立つスーパーマンのイメージだ。

このとき、曲げた脚側のお尻周りがストレッチされればOK。お尻を浮かさず、腕を斜め前へとひねりを加えると、さらにストレッチ効果が高まるぞ。

お尻周りのストレッチは、腰痛やヒザ痛の予防にもなる。ラウンド後に腰やヒザが痛くなるなら、ぜひ試してみてください!

ツアープロも通る  
ゴルフ専門  
フィットネス  
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