

# ひねりを加えた ゴルフな四股で 今年こそ飛距離アップ

# 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.  
44

両脚を大きく開き  
腰を落とす



ヨイシヨ!

手をヒザに置いて  
ひねりをサポート



四股踏みポーズから  
片腕を伸ばしたまま、  
もう片方の手でサ  
ポートして上体をひ  
ねっていく

効果

左右  
5回ずつ

このストレッチは…

## 飛ばしに不可欠な 捻転差が大きくなる

コンパクトなトップでも飛ばすプロに共通しているのは、上半身と下半身の捻転差が大きいこと。立ったまま体をひねると、下半身にも負荷がかかるのでトレーニング効果も得られる

### 姿勢が正され 基礎代謝もアップ

胸周りがガチガチに固まっていると、姿勢が悪くなり体がひねりにくい。バックスイングで、上半身とともに腰も脚も、体ごと回さなくてはならず飛距離が望めなくなる。今回紹介する「ゴルフな四股」で上体をほぐしていこう。

両脚を大きく開いて腰を落とす、四股のポーズをとったら腕を伸ばし上体をひねっていく。伸ばした腕は手のヒラを上に向け、もう片方の手でヒザを抑えてひねりをサポートしよう。ヒザが内側に入らないようにつま先を外側に向け、背中も丸まらないように意識するとストレッチ効果が高まるぞ。

胸周りがほぐれて姿勢が良くなるばかりか、立ったままねじりを加えることで下半身のトレーニングにもなる。基礎代謝がアップし、ダイエットにもつながるぞ。

ツアープロも通う  
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