

仰向けになって ワックスがけで 深いトップを作る

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、
仲間に差をつけろ。

vol.
45

仰向けになって
手のヒラを
下に向ける



右!左!
右!左!



仰向けになって車にワックスをかけるように手を回す。肩の高さまでヒジを上げるとストレッチ効果が高い

円を描くように
左右に手を回す

効果

右回りと
左回りを
左右
5回ずつ

このストレッチは…
**トップが深くなって
ゆったり切り返せる**

肩や肩甲骨周りがストレッチされるので、深く大きなトップが作りやすい。切り返しての間が取りやすく、クラブをインサイドから下ろせるのでボールがつかまりやすくなる

このストレッチは、肩周りの緊張をほぐし、関節の可動域を広げる効果があるので、四十肩や五十肩の予防や改善にもつながる。いつまでも若々しく振るために、毎日続けて損はないはずだ。

肩周りが硬くなると、トップが浅くなりがちだ。クラブが外から下りやすく、切り返しての間がなくなるので打ち急ぎのミスも出やすくなる。今回紹介するワックスがけストレッチで、躍動感溢れるバックスイングを取り戻そう。

**四十肩や五十肩の
予防や改善にもなる**

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

ツアープロも通
ゴルフ専門
フィットネス
で指導中