

今回のストレッチ

# ジワツと腰フリフリで滑らかなスイングに

# 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. 46



手や頭  
体の中心を  
キープしたまま

おへそを  
左右に向ける

手や頭を動かさないようにおへそを左右に回して股関節をストレッチ。お腹周りのエクササイズにもなる

効果

左右  
10回ずつ

このストレッチは…

## 股関節がストレッチされて軸がキープしやすくなる

動きは小さいが、股関節がストレッチされて両脚の内旋、外旋の動きがスムーズに。バックスイング、ダウンからフォローとスイング中の回転動作がしやすくなって軸もキープしやすくなる

### ぽっこりお腹も改善できる

股関節の柔軟性は、体をスムーズに回転させるために大切なポイント。バックスイングで体が回りにくい、インパクト付近で詰まってしまうなどの悩みを解決できるのが、ジワツと腰フリフリストretchだ。

両腕を広げて肩の高さに上げ、両脚は肩幅に開いてつま先を真っすぐにしたら、左右の腹斜筋を意識しながら、おへそを左右に向けるように動かしていこう。

動きが小さくなってもいいので、手や頭、足が動かないように丁寧に行いたい。お腹に力を入れながらゆっくり回せば、股関節がストレッチされるのが分かるはずだ。左右差があれば、回りにくい方の回数を増やすのがいいだろう。

股関節のストレッチだが、動きをコントロールするのは腹斜筋群。ぽっこりお腹の改善にもなるぞ。

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