

飛ばす! 曲がらん! 痛くない!

一石三鳥ストレッチ

今回のストレッチ

一本脚で立つ フラミンゴスイングで 起き上がりを防止

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.
47

片足立ちで
胸の前で
腕を組む

ドライバーと
同じ前傾姿勢に

前傾を
キープしながら
胸を回そう

片足立ちで前傾姿勢
をとって腕を組んだら、
スイングの要領
で胸を回す。左足、
右足それぞれ行う

効果

左右
10回ずつ

このストレッチは…
**バランスが良くなって
フィニッシュが決まる**

片足で立ってスイング動作を行うので、バランス感覚が良くなる。前傾をキープする意識も強く持てるので、バックスイングの伸び上がり、フォローのふらつきが改善できる

にもつながるぞ。
勢改善や、ちょっとしたことでも
ずきにくくなるから、けがの予防
にもつながるぞ。

トしてもOKだ。
バランス感覚が良くなれば、姿
勢改善や、ちょっとしたことでも
ずきにくくなるから、けがの予防
にもつながるぞ。

万能ストレッチだ。
片足立ちで前傾姿勢をとって、
胸の前で腕を組む。前傾キープを
意識しながらスイング動作を行え
ば、バランス感覚が養え、上半身
の柔軟性がアップ。安定させるに
は下半身の力が必要なので、筋力
強化にもつながると、まさに一石三
鳥。片足立ちだとすぐにバランス
を崩してしまうのなら、9対1の
体重配分で、もう片方の足でサポ
ー

柔軟性、バランスアップ
さらに筋力強化にもなる

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