

飛ぶ! 曲がらん! 痛くない!

今回のストレッチ

気分はバレリーナ! ひねり&脚上げで 理想の下半身リードを

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、
仲間に差をつける。

vol.
48



仰向けになって
片脚を上げる

反対側の
手に向かって
脚を倒していく

目指せ!
ツマ先で
手にタッチ

仰向けになったら片脚
を上げて、両肩が浮か
ないように気を付けな
がら、反対側へと脚を
倒していく

効果

左右
10回ずつ

このストレッチは…

身体の裏側がストレッチされ 切り返しがスムーズになる

背中からお尻、モモ裏まで広範囲にスト
レッチ効果があるので、下半身の動きがス
ムーズになる。下半身の動きがポイントと
なる切り返して、踏み込みや回転がしやす
くなりスイングが安定する

お尻がほぐされ ヒップアップ効果も

これができるればスイングが劇
的に変わるはず。そう思わせるのが、
下半身リードの動きだろう。だが、
背中やお尻、モモ裏が硬いと、思
うような踏み込み、回転はなか
か難しい。

そんな身体の裏側に効果がある
のがバレリーナストレッチだ。仰向
けになって脚を上げ、反対側へとひ
ねるのは定番のストレッチだが、そ
こにひと工夫。つま先を手に付ける
ように、斜め上へと上げていくのだ。
こうすることで、背中に加えてお
尻とモモ裏もストレッチされ、動け
る下半身へとなるわけだ。

椅子に座っている時間が長い、
運動不足で股関節が硬い人などは、
年齢とともにお尻が硬くなってい
るだろう。お尻のストレッチは腰痛
予防やヒップアップ効果も見込め
る。寝る前の習慣にしてくれ。

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