

# 空に向かって ヒザ蹴りで 地面反力をマスター

飛ぶ! 曲がらん! 痛くない!

## 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.  
49

片ヒザを  
立てて  
腰を下ろす

しゃがんだ状態から  
立ち上がる動き。軸  
足を伸ばし、反対の  
脚のモモを引きつけ  
よう。後ろ足は蹴らな  
いのがポイント



立ち上がり  
モモを上げていく

軸足のお尻で  
地面をプッシュユ!

効果

左右  
10回ずつ

このストレッチは…  
**地面反力が使えて  
飛距離アップ!**

軸足のお尻で地面を押して立ち上がる動きは、ダウン  
スイングの動きと共通する。ダウンで地面を押せれ  
ば、ヘッドに遠心力がかかりスピードアップ、飛距離  
アップにつながるぞ

疲れにくい下半身と  
ヒップアップ効果も

飛距離アップのキーワードとし  
て耳にする、地面反力。それはプ  
ロだからできることと、諦める必  
要はない。空に向かってヒザ蹴り  
で、そのコツがつかめるぞ。

片ヒザを立てて腰を下ろしたら、  
ヒザを立てた脚を軸に立ち上がり、  
後ろ足を引きつけ、モモを上げてい  
く。この時、軸足のお尻を意識して、  
お尻で地面を押すようにして立ち  
上がりたい。顔を上げて、少し遠  
くを見れば、軸をブラさずに立ち  
上がりやすくなる。

後ろ足を蹴って立ち上がるのは  
避けたい動き。お尻のエクササイズ  
にならず、スイングに役立つ地面  
を押す感覚も薄れてしまう。

下半身に筋肉が付き、ヒップアッ  
プ効果も見込めるこのエクササイ  
ズ。継続すれば、ラウンド後の疲  
れも軽減できるぞ。

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