

飛ぶ! 曲がらん! 痛くない!

今回のストレッチ

レッツ! エンジョイプレイでストレッチ

前傾キープ

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.
50

立てたヒザと
反対の手を
真上に上げる

片ヒザを付いて手を
上げて上体ごと倒して
いく。背中が丸まった
り、腰の位置がズレた
りしないように注意

効果

左右
10回ずつ

このストレッチは…

脇から腰までストレッチされ 前傾がキープしやすくなる

脇から骨盤まで体の側面がストレッチされるので、上体が回りやすくなる。ここが凝り固まっていると上体につられて腰も一緒に動きやすく、スイング中に体が起き上がりやすい

目標は斜め45度!

上げた手と
反対方向へ
体ごと倒す

ただ物を取ろうとしただけなのに、不意に体を動かしたせいで痛みが出た、なんてことがなくなるぞ。

クしながらやってみてくれ。

か。ぜひ、鏡の前でフォームをチェックしな

「なんだ簡単じゃないか」と思うかもしれないが、背筋を伸ばしたまま、腰の位置も変えずに45度、10回倒せるだろうか。ぜひ、鏡の前でフォームをチェッ

片ヒザを立てて腰を下ろしたら、ヒザを立てた脚とは反対の手を真上に上げる。あとは手と反対に上

体を倒していくのみ。「なんだ簡単じゃないか」と思うかもしれないが、背筋を伸ばしたまま、腰の位置も変えずに45度、10回倒せるだろうか。ぜひ、鏡の前でフォームをチェッ

スイングが難しい理由のひとつに、日常生活ではあまり動かさない体の部位を使うことが挙げられる。そして、この体側ストレッチも習慣的に運動しているという人以外はなかなか動かない動き。だからこそ、体の側面がストレッチされれば、前傾がキープしやすくなるのだ。大きな効果が見込まれるのだ。

普段はやらない動き だからスイングに効く

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