

飛ぶ! 曲がらん! 痛くない!

“T”と“Y”のまま 腕を上下させて 手打ちを解消!

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. 51

両腕を
横に広げた
Tパターン

上体を地面と平行にして
腰を曲げたまま腕だけ動かす!



上体を地面と平行になる
まで倒して両腕を広げる。
親指を空に向けて、TとY、
それぞれの形で腕を上下
させる

両腕を
斜め上に上げた
Yパターン

効果

それぞれ
10回ずつ

このストレッチは…

肩の柔軟性が増して 体と腕が連動しやすくなる

体が回転せずに腕の力に頼った手打ちは、腕と体が連動せず起こること。両者をつなぐ肩をストレッチすることで、連動しやすくなって、バックスイングから同調したスイングができるようになる

肩の柔軟性を増すのが狙い。それぞれの形をキープしたまま、できる範囲で腕を上下させてくれ。この時、親指を空に向けて、ストレッチ効果を高めることができるぞ。大した運動もしていないのに、突如として訪れる肩の痛み。あんな思いはもうしたくない、そんな人にもオススメのストレッチだ。

肩のストレッチは有効だ。今回は体を前傾させたまま、腕を上げ下げするストレッチ。腕を真横に広げた「T」と、斜め上に上げた「Y」、2パターン行うことで、

親指を空に向けて 腕を上下させる

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