

左右の股間に乗る スケートストレッチで スイング感覚アップ

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.
53



体を捻って右手で左つま先、左手で右つま先をタッチする。股間に乗ってお尻が張る感じがあればオッケー

足を大きく開いて
つま先は
真つすぐ向ける

股関節に乗りながら
体を捻って
つま先タッチ!



腕は
一直線に!

効果

10回
×
2セット

このストレッチは…

下半身の安定と 上半身の柔軟性がアップ

股関節に乗りながら、上半身を柔らかく使うスイングの動きと類似するところが多いストレッチ。スイングを安定させることはもちろん、下半身が強化されスエーが防止できる。

久しぶりにスイングすると、感覚を取り戻すのに時間がかかる。普段はしない動きだから、というのがその理由だろうが、スイングに動きの似たストレッチを取り入れれば、そんな悩みが解消できるだろう。

両手を広げ、足は大きく開いて、つま先は真つすぐ前に向ける。この状態から、体を捻りながら腰を曲げ、右手で左つま先、左手で右つま先をタッチしていく。スイングと同じように股関節に乗って、モモ裏やお尻が張るように動かしたい。そのためにはお尻を動かさないのでポイントになる。また、広げた両手を一直線に保てば、体側のストレッチになり、前を見続けければバランスが取りやすくなる。

腰痛予防にもなるので、ぜひ続けてみてくれ。

スイングに通じる つま先タッチ

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