

空に向かって バキューン!で 捻転差を作る

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、
仲間に差をつけろ。

vol.
54



肩を床につけて
体を捻る

地面と
直角になるまで
腕を上げていく

視線も
一緒に動かそう

効果

左肩が右ヒザの前にくるように体を捻った状態を作る。
そこから上になっている腕を伸ばしたまま上げていく

左右
10回ずつ

このストレッチは…

胸や肩の柔軟性が増し 捻転力がアップ

胸や肩、体側がストレッチされるので、スイング
で大事な上体を捻る動作がしやすくなる。下半
身との捻転差が大きくなれば、飛距離アップや
スイングの再現性も高まる。

ヒジは曲げずに 胸を開いて腕を上げる

ツアープロがコンパクトなトッ
プでも飛ばすことができるのは、
クラブの位置が低くても、上半身
と下半身の捻転差が大きいから。
このストレッチで、スムーズなハッ
クスイング&飛ばしに直結する捻
転差を作り出そう。

床に両ヒザと肩をついた体勢が
スタートポジション。このとき、床
についた肩が、対角にあるヒザの上
に来るように、上体を捻っておくと
ストレッチ効果が高まる。

そこから片腕を地面と直角にな
るまで上げていく。腕は真つぐな
まま、ヒジを曲げずに胸を開くよ
うにして上げていこう。手を見る
ように視線を一緒に動かすと、腕が
上がりやすくなる。

胸や肩、体側と広範囲を伸ばす
ことができ、姿勢も良くなるスト
レッチ。首や肩の痛みも和らぐぞ。

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