

# ラッコツイストで ブレない軸を 手に入れよう

# 一石三鳥 ストレッチ

飛ぶ! 曲がらん! 痛くない!

飛距離も方向性も向上きて  
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.  
55

クラブを持って  
仰向けになる

腕は曲げずに、上半  
身をねじる方向と  
逆の肩が床から浮く  
ように、しっかりと  
ねじりたい

上半身と  
下半身を  
反対方向へ  
動かそう

勢いを  
つけろ! ゴッ!

効果

左右  
10回ずつ  
×  
2セット

このストレッチは…

## 腹斜筋のエクササイズになり スイング軸がキープできる

スイング中に軸がブレてしまう原因に、腹斜筋が弱いことが挙げられる。ここが強化されれば、上半身をねじっても下半身が安定し、前後左右のバランスが取りやすくなる

力を使わず  
ギリギリで切り返す

ダフる原因は数あるが、軸が倒れたり、体重が残ったり、軸が問題となっていることが少なくない。ラッコツイストでブレない軸を手に入れば、クリーンヒット連発も夢じゃなくなる。

仰向けになって、上半身と下半身を反対方向にねじるだけだが、クラブを持つことで、胸も一緒に回るようになり、しっかりと体をねじることができる。

反対方向へと切り返すときには、腹斜筋を意識したい。勢いで切り返すのではなく、腹斜筋で体をコントロールして、反対方向へと動き出そう。足をそろえて、ヒジを曲げないのもポイント。天井を見たまま行くと、体の中心がブレにくくなる。日常生活ではあまり使わない筋肉。エクササイズを続ければ体型の変化も感じるだろう。

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