

スタート前  
クラブを使った  
ストレッチでさらに  
フォロースルー大!



ツークロスボディ  
ランジ  
ローテーション

Stretch 1

効果/下半身のバランス、背中

①肩幅でクラブを持って左足を前に出す。②右手でクラブを押し、左手で引くようにして、両腕を伸ばしたまま上体を左へ回す。●8~10回

Stretch 2

A-フレーム  
ストレッチ

効果/肩、背中

①両足を肩幅に上げて上体を倒し、左手でクラブを持ち、右腕は倒した上体を支える。②体の横からクラブを真上に上げる。●8~10回

スタンディング  
プレーヤー  
ストレッチ

Stretch 3

効果/肩、腰、下肢後面

①両足を肩幅に広げ、両ヒザを軽く曲げる。②クラブを支えにし、背中を反るように上体を倒す。首を伸ばす感覚で行う。●10秒

ゴルフ  
パフォーマンス  
トレーナー

指導 高野裕正

たかの・ひろまさ/米国で9年間にわたりトレーニング理論、スポーツ医学を学び、TPIの資格をベースに、ゴルフ専門のトレーナーとして活躍中

取材協力 トータルゴルフフィットネス



NG shot

右腕を伸ばして  
フォローをつくる

右腕でフォローをつくってから左手を添えると、腕が曲がった小さいフォローになってしまう



左腕を伸ばして  
フォローをつくる

右手を  
グリップに  
添える

胸は自然と  
目標に  
正対する

胸が目標を向くように体を  
回転させる必要が  
あることが分かる



Hideki Matsuyama's shot

左腕をしっかり  
伸ばして  
フォローを出している

大きなフォローを  
マスターする  
Point 2

左ヒジを伸ばしたまま  
フォローを出す  
感覚を養う

大きなフォローの  
ツアープレーヤーは両ヒジを  
曲げずにクラブを振り抜いている。  
両腕が真つすぐに伸びる感覚を養おう!

左腕でフォローを  
つくったら右手を  
添えてみよう

大きなフォローを身につける  
二つ目のポイントは、左腕を長く  
使う感覚を覚えることです。  
左腕を伸ばしてフォローをつ  
くり、その後、右手をグリップ  
に添えると両腕がしっかりと伸  
びた大きなフォローになること  
が理解できます。逆に右腕を伸  
ばしてフォローをつくり、その  
後に左手をグリップに添えると  
左腕が曲がった小さいフォロー  
になることが分かります。

要するに大きなフォローをつ  
くるには、左腕主導のスイング  
が大切なのです。そして左右の  
腕が真つすぐ伸びれば、自然と  
体も目標に正対するように回転  
することが分かります。

このドリルでマスター!  
左腕伸ばし素振りを  
連続で行う

- ①左腕でフォローをつくる
  - ②右手を添えて握る
  - ③②の姿勢からトップをつくる
  - ④素振りを繰り返す
- これを連続で行います。



Ishii's Drill Number 2