



**女子プロもやっています**  
**あのパワーは**  
**日々の**  
**ストレッチから**

女子プロも股関節はしっかりメンテナンスしているよ。プロのマル秘ストレッチを聞いてみよう

Golf Jungle

教えて!

**佐伯三貴プロ**  
**左右両方**  
**丁寧に**  
**伸ばそう**

ラウンド前にやろう!

日本女子オープンで2位の佐伯プロ。クラブを支えに、立ったまま股関節を開けるお手軽さは必見です



**三塚優子プロ**  
**伸びからの**  
**前屈だね**

はい、ポーズ

三塚プロ  
柔らかな

しっかりおろす

しっかり上に伸びて



そのまま腰から折って前屈。ももの裏をしっかり意識して息を吐きながらやってみましょう

クラブを持って足を肩幅に。上にぐーんと伸びて胸を開こう。肩の可動域も意識出来るね



左足も同様に右ひざの上ののせて背筋は伸ばしたまま腰を落とす。フラミンゴみたいなストレッチ

右足を左ひざの上ののせて、股関節とお尻を意識しよう。ゆっくりと息を吐きながら腰を落としていこう

それぞれ試してみよう

**金田久美子プロ**  
**可動域を**  
**しっかり広げる**

**北田瑠衣プロ**  
**股関節を**  
**しっかり伸ばす**

腰も入るよ



同時に肩も入ってるよ



肩幅以上に足を開き、クラブを支えに真っすぐ前屈。ももやひざ裏がきちんと伸びる

継続は柔らかさなり



Y字バランスが出来たら  
出ちゃうかも  
夢のスコア

ポクも出来るかな



**腰落とし**

**股関節のメンテナンス**  
**これだけやれば、いいんです!**

クラブを支えにやってみよう

左へ



左右に重心を移動しながらももを伸ばす。曲がっているほうのひざが外に流れないように注意

右へ



下に落とす  
基本姿勢のまま、垂直に腰を落とします。この時、背中を丸めないように注意しましょう

基本姿勢

クラブを支えに足を肩幅の倍くらいに開きます。背筋をピンと張り、顔は正面

