

ダスティン
みたいな
深い捻転

飛ばしのメソッド
ボディ編

「フィジカル」だって無視できない！ ストレッチで作る 飛ばせるカラダ



ディミたいな
でっかい
フォロー

これまで見てきた通り、もっと遠くに飛ばすには「ギア」と「スウィング」を理解することが大事。でも、理想的なスウィングを体現するには、カラダに不備があっちゃダメ。しっかりほぐすだけで飛距離は伸びる！

「老いた」「硬い」はもう言わない

しなやかボディで滑らかスウィング

飛ばしのフィジカル ① もも裏の柔軟性を調べよう



つま先に
手がつくか

いわゆる前屈。ももの裏の柔軟性を測るテスト。
イテテとなったあなた、危ないですよ



もも裏ストレッチ ① 腰をゆっくり
曲げていく

直立して腰を手
に当て、股関節から
ゆっくりと曲げて
いく。お尻を後ろ
に突き出す感じ



もも裏ストレッチ ②
片足を胸に
引き寄せる

仰向けに寝て片足を
両腕でつかみ、胸に引
き寄せる。ももの裏を
しっかり伸ばそう

ココが硬いと
前傾が足りない

辛かったら
タオルで

飛ばしの
基本は
やっぱり
アドレス

「股関節から前傾
しよう」と言われて
も体が硬い人には
なかなか難しい。
もも裏を伸ばすこ
とで、腰の入ったア
ドレスがとれるよ
うになる

飛ばしのフィジカル ② どれだけねん転できるか



左右とも45度
回るのが理想

イスに座り、クラブや棒を肩にかついてねじって
みる。上から見たときに左右とも45度回るといい



股関節ストレッチ ① 脚を引いて
胸を回す

直立した状態
から片足を後ろ
に引き、その足と反対側
に体をねじる。
腰回りと股関節
を伸ばして
いく



股関節ストレッチ ②

直角に曲げた
ひさを動かす

片足を上げ、ひざ
の角度を直角に
保ちながら前後
に動かす



ココが硬いと
アドレスで
股関節が入らない

背中が
丸まって
いる人は
要注意！

アドレスで前傾し
た場合に、自分で
は股関節を入れて
いるつもりなのに
背中が曲がってい
る人が少なくない。
しっかりほぐして
おこう

飛ばしのフィジカル ③ 腕をしなやかに使えるか



耳の上まで
腕が上がればOK

正座をして体を前に曲げ、片
方の手で頭を支える。その状
態から反対の手を上げ、耳の
上まで上がればOK



肩と腕のストレッチ 横向きに寝て肩と背中を伸ばす

横向きに寝て両腕をそろえた
状態から、ゆっくりと腕を反対
側に持っていく。肩と背中が
伸びるのを意識する

ココが硬いと
トップで肩が
入りにくい

意外と硬い
肩回りと
背中を
伸ばそう

深いトップや大き
なフォローを取る
ための上半身のス
トレッチ。ここが
硬いとスウィング
が全体的に縮こ
まってしまうので
飛ばない