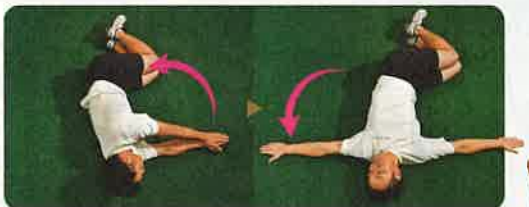


ショートスイングの効果が上がる

## カンタン家ストレッチ

加齢で体の柔軟性が低下しても、ショートスイングが土台にあれば、飛距離の低下を防ぐことが可能。ショートスイングの効果を上げるためのストレッチを紹介します

### ストレッチ ① 胸を回す



「両ひざを曲げた状態で、横向きに寝ます。この状態からひざが地面から浮かないようにしながら、手の甲を反対側の床につけるように胸椎を回します。目線は指先を追います」(菅原)

### ストレッチ ② 股関節を回す



「両ひざを立てて座り、両手を後ろにつきます。右にひざを倒すときは左ひざの内側、左に倒すときは右ひざの内側を床につけるようにして、股関節をゆっくりとストレッチします」

### ストレッチ ③ 肩関節を回す



「ヘッドスピードアップに繋がるのは、外旋方向の可動域です。写真のようにクラブを腕にあて、グリップ側を腕に持ち上げるようにして外旋。痛みの出ない範囲で行ってください」

### ショートスイングの動き ③ 首を旋回させる

「バックスイングで胸を右に90度向けるとき、首は逆方向の左に90度旋回させます。フォローからフィニッシュでは、その逆になります。トップでは左肩、フィニッシュでは右肩にあごがつくまで頸椎を回します」



### ショートスイングの動き ④ 肩関節を回転させる

「右の肩甲骨はバックスイングで外旋、フィニッシュで内旋が起きます。左の肩甲骨はその逆です。内旋に比べ、外旋は回りにくく、トップでの右肩甲骨、フィニッシュでの左肩甲骨の、外旋方向への可動域の広さは重要」



バックスイングサイド

フォローサイド

ショートスイングの動き ②

### 下半身を旋回させる

「体の柔軟性が高い人なら、胸椎だけの回転で90度回すことも可能。ただし、加齢によって柔軟性が低下している方は、股関節、ひざ、足首といった下半身の回転も加えて、体への負担を減らします」

バックスイングサイド

いまこそ

### ショートスイング なぜ効くの？

ショートスイングの動き ①

### 胸を旋回させる

「トップで胸椎を右に90度、フィニッシュで胸椎を左に90度回転させます。このとき腕とクラブは体の正面にキープしたまま。手先でクラブを上げてはいけません。背骨を中心にして胸を回していく意識を持つことで、体と腕の一体感が生まれます」(菅原)

トレーナーの視点から見ると……

# どんな人にも無理なくできるのがスゴイんですよ。

菅原賢



フォローサイド

菅原賢

すがわらけん。1975年生まれ。岩手県出身。ゴルフパーソナルトレーナー。日本ゴルフツアー機構の帯同トレーナーを務めるなど、数多くのプロの体のケアを行ってきた。現在は上田桃子、木戸愛を指導中

### 下から上への運動で効率がアップする

「40歳後半半ぐらいで、柔軟性の低下を感じるようになった」というプロは多い。アマチュアの場合、その、曲がり角は少し早くやってくる。「柔軟性が落ちてきているのに、若いときと同じ振り幅で打とうとするため、トップでひじが曲がったり、軸が左に倒れてしまう。ショートスイングには、そういう悪い動きを防ぐ効果が期待できます」  
体の専門家もショートスイングは中高年におススメと、太鼓判を押してくれた。  
「ショートスイングは胸を左右に90度回す動きで、腕が地面と平行の位置までなので、体が硬くなった人や筋力が弱ってきた人も無理なくできるのが利点。ポイントは動かす順番。下半身、体幹、胸、腕、クラブと、下から上に連動させる意識で、効率のいい動きを手に入れてください」