

体を伸ばすって  
こういうことです

# 足元に重さを感じながら 上から吊られるイメージ



胸が開いて  
ワキも  
伸びますね

ヒジは  
緩めて  
おきましょう



ヒジを突っ張った状態  
にすると、肩甲骨の動  
きが悪くなり、スムーズ  
にスイングできなくなる



実際にぶら下がって  
みてもいい  
上から吊られるイメージ  
が湧かない人は、実際  
に高い所に手をかけて  
ぶら下がってみよう。体  
が伸びる感覚が分かる  
はず

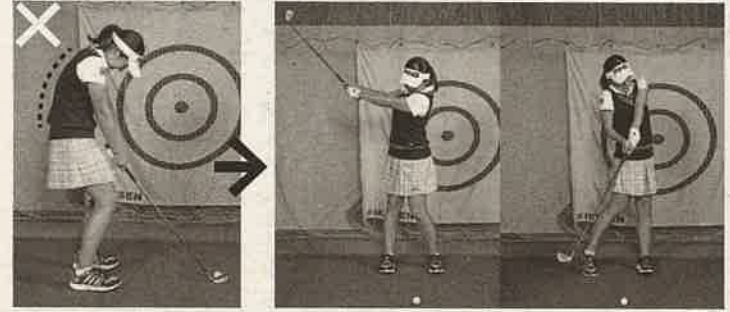
体を伸ばしてから  
構える習慣をつける  
疲れてきたり、緊張する場面  
は体が縮まりやすい。ラウンド  
中も、腕を真上上げて体を  
伸ばしてから構えよう

## 千瑛Voice

**体を伸ばしたほうが安定感が高まる!**  
土台を安定させるために、重心を下げて構えるようにしていました。だから体を伸ばして構えたら「重心が上がってしまったのでは?」と思いましたが、体感してビックリ。逆に安定感がアップするし、スイング中に窮屈な感じがなくなって動きやすくなりました。

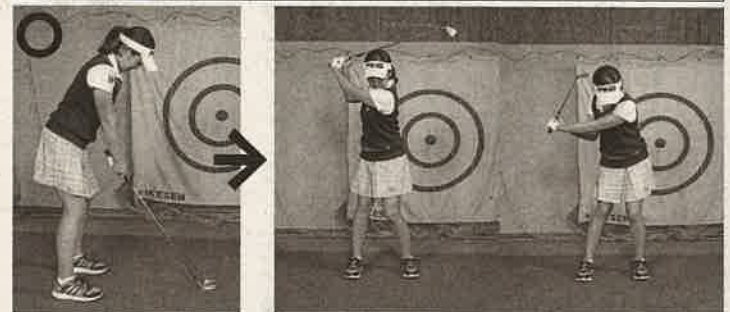
テスター 宮崎千瑛  
みやざき ちえ / 1997年生まれ、東京都出身。大学院に通うプロ。負けず嫌いで、スピードゴルフでは女子日本記録を持っている。マイナビネクストヒロインゴルフツアーでも活躍中

## 背中が丸まっていると体が浮く



背中を丸めてアドレス姿勢をとると、お尻が下を向き、カカト体重になりやすい。これでは頭が上下動し、体が浮きやすくなる

## 股関節の上に伸ばした上体を乗せる



体を伸ばした状態で股関節の上に上体を乗せるのが正しいアドレス。股関節に体重を乗せたまま動きやすく、スイングが安定する

## モノが挟めるくらい 股関節に“深さ”をつくる



上体を股関節の上に乗せるには、足のツケ根にモノが挟めるくらい股関節を深くすることが大事。ただし、反り腰で股関節を深めるのはNG。体を伸ばしながら股関節の深さをつくろう。

トは、「体を伸ばす」ことです。頭の上  
に両手で大きなマルをつくり、足元に  
重さを感じながら、上に引っ張られて  
いるイメージを持ってください。胸が  
広がって体の側面も伸び、胸が上下に  
伸びていく感覚をつかめるはず。す  
ただし、この動作をするときはヒジ  
を緩めておくようにしましょう。ヒジ  
を突っ張ってしまうと、肩甲骨の動き  
が鈍くなってクラブを振りにくくなっ  
てしまうからです。この運動で体を伸  
ばすイメージが湧かない人は、実際に  
高い所に手をつけてダランと脱力する  
と分かりやすいかもしれません。  
体を伸ばしたら、体を縮めないよう  
に股関節を深め、前傾姿勢をとればO  
K。股関節の上に上体が乗った安定感  
のあるアドレスが完成します。

# 十人 十振

連載 第8回  
あなたのカラダに合うスイングを探す  
体が浮かない  
アドレス姿勢

## 体を伸ばしたまま 股関節の上に乗せる 上体を乗せる

バックスイングやダウンスイングで前傾姿勢が崩れ、  
体が浮いてしまうアマチュアゴルファーは多い。  
体を伸ばしたまま、股関節の上に乗せて構えられれば、  
スイング中に前傾をキープしやすくなるそうだ。



ゴルフコーチ兼トレーナー  
監修・指導 高野裕正  
たかの・ひろまさ / 米国で運動学の学士、修士号を取得。TPI Dr.Kwonら数多くの海外ゴルフ系の講習を修了し、森守洋に師事して最新かつ幅広い知識を習得する。体術や運動学、技術理論を駆使し、レッスンを展開中

上体を上下に  
伸ばしたまま構える