



1 肩甲骨まわりをやわらかくするストレッチ

体を上方へ引き上げ肩甲骨を意識して側方へ伸ばします。脇から伸ばすイメージで。肩甲骨、肩関節まわりの動きをスムーズに。



2 手をねじって胸と腰に効かせるストレッチ

手を返すことで肩を引き下げる効果がある。反対方向に首を伸ばして捻ると手首、ひじ、首のつまり解消に。ゴルフスイングの首のポジションキープにも。



3 股関節・骨盤まわりのストレッチ

リングを踵にかける。蹴りこみひっぱりながら捻る。股関節まわりの詰まりが解消。左右のバランス調整にも有効。



4 肩甲骨の可動域を広げるストレッチ

リングを肩甲骨と腰にあたるように床に並べ、体を乗せる。肩・背面の可動域を広げる効果が期待できる。

正しいセルフコンディショニングがゴルフ上達には欠かせない

上田桃子さんや斉藤愛璃さんなど、トップレベルのプロゴルファーのトレーニングを指導する菅原賢さんが「ウェーブストレッチリング」を知ったのは、約1年前のこと。

「ゴルフが上達するためのアイテムを探すが趣味みたいなもので(笑)。いろいろと検索していくなかで見つけて、これはいい!ピンとききました。すぐに牧さん(MAKIスポーツ代表)にメールを送り、使い方を指導してもらいました」

ゴルフのトレーニングでは肩甲骨まわりを中心とした上半身の柔軟性をいかに向上させるかが、重要なポイントとなる。

「肩甲骨のコンディショニングは従来横になって行うものがほとんど。立った状態ではなかなか自分では整えにくいんですね。でも「ウェーブストレッチリング」を使ってストレッチすると、

トップゴルファーが肌身離さず持ち歩く「ウェーブストレッチリング」活用術

多くのフィットネスクラブに導入されている「ウェーブストレッチリング」は、ゴルフ上達のトレーニングにも活用されている。数々のトップゴルフプレイヤーのパーソナルトレーナーである菅原賢さんに、その活用方法を伺った。

撮影：越川麻希 撮影協力：トータルゴルフフィットネス

立った状態のままうまくアプローチできるのがいいですね。ゴルフは体を捻る動作が続きますが、それには胸椎や脊椎などの関節の柔軟性が必要。「ウェーブストレッチリング」を使うとそれらの筋肉にアプローチでき、うまく体が動くように誘導してくれるんです」

「選手たちが自分でコンディショニングできれば、常にベストな状態をキープしやすくなります。彼らは移動中に体が張ってしまうことがあるのですが、座席に置いて腰や肩甲骨、お尻を刺激すれば試合までに体をほぐせます。マッサージや足裏の刺激にもいいですね」



お話を伺った方 菅原賢

トータルゴルフフィットネス代表 上田桃子、斉藤愛璃などトップゴルファーのトレーナー。主な著書に「ゴルフボディの作り方」「ゴルフのためのヨガ」などがある。

ウェーブストレッチリング(全9色)

ゴールド・さくら・ほうずき 各4,200円(税込)

けやき 8,400円(税込)

ピンク・グリーン・ホワイト・ブルー・イエロー 各3,990円(税込)



限定色
ゴールド
4,200円
(税込)

[商品に関するお問い合わせ]

MAKIスポーツ 03-6804-8805

<http://www.maki-wavingstretch.com/>

ウェーブストレッチ 認定講習会をしています

- 対象 パーソナルトレーナー、インストラクター、ゴルフトレーナーなど
- 内容 ベーシックI(グループ4時間)、ベーシックII(パーソナル4時間)
- 日程 4月22日、4月25日、5月6日、5月10日、5月26日
- 受講料 15,000円～
- 場所 東北沢スタジオ 東京都世田谷区北沢5-3-13 3F TEL.03-6804-8805

6月スタジオopen
パーソナルトレーナー
募集中!