



自分の  
限界を知る!

# 飛ばし ポテンシャル [診断チャート]

今年、飛距離アップが話題になったデシャンボーは「自分にはもっと飛ばせるポテンシャルがあると思っていた」と語っていたが、僕達アマチュアにも、もっと飛ばせる力が眠っているのだろうか？  
今回はフィジカルの専門家に飛距離の限界がわかるチャートを作ってもらった。

文 野中真一 写真 小林 司 イラスト 服部元信 取材協力 トータルゴルフフィットネス

最大飛距離は、

# 柔軟性、バランス、 体幹の筋肉で決まる！

飛距離アップというと腕力や握力などをイメージするが、プロゴルファーを指導してきた専門家は3要素の総合力で決まると語る。

ゴルフ界の人気フィジカルコーチ

解説・チャート監修 菅原 賢  
すがわら・けん / 1975年生まれ。2002年からはJGTO 帯同トレーナーとして、多くの男子プロを担当。その後は女子ツアーのトップ選手もサポート

40・50代の一般男性なら  
250ヤードは可能！



診断スタート!

**筋**  
片足立ちで  
足を腰の高さで  
往復できる×5



片足立ちの状態から、逆の足を勢よく反対側まで振り上げて、腰の高さで5回往復。足を逆にして同じ動きを5回しても、バランスを崩さなければOK

**柔**  
椅子に座ったまま  
上半身が  
60度以上回せる



椅子に座って腕を胸の前でクロスさせた姿勢から上半身を60度回転させる。60度の目安は肩がヒザより内側に入るライン。回したときに痛みがある人はNO

**筋**  
片足立ちで  
手の指先を地面に  
つけられる×5



片足立ちで、両腕を体から少し離れた姿勢からスタート。上半身を前に倒して、手の指先を地面につけるまで体を前傾。この動きを5回繰り返す。逆の足でも出来ればYES

柔…柔軟性 ハ…バランス 筋…体幹の筋肉

私はプロゴルファーだけでなく、アマチュアの方も指導していますが、一般的な40代・50代の一般男性なら250ヤードは十分に狙えるポテンシャルがあると思います。ただし、一般男性が最も苦手なのがバランスです。このバランスが悪いために、柔軟性があっても左右にスエーしたり、背筋が発達しているのにそれを活かさない人が多いです。

勘違いしている人はすごく多いですが、ゴルフの飛距離に腕力や握力はあまり関係ありません。その理由は、ゴルフが回転運動だからです。回転運動になると、最も大切なのがどこまで回せるかの柔軟性。そして、スピードを出して回転しているときでも軸を動かさないためのバランスです。筋肉で言うと、腕の筋肉ではなく、回転軸を安定させる体幹部分の背筋や、下半身を安定させるハムストリングの筋肉が必要になります。今回の診断チャートでは柔軟性、バランス、体幹系の筋肉の3要素から飛ぶのポテンシャルを想定していますので、ぜひやってみてください。

**筋**  
背中を一直線にしたプランクを  
30秒間キープできる



体幹を鍛えるエクササイズとして有名な「プランク」。前腕とヒジ、足のつま先で体を一直線にしたまま30秒間キープ。背中が曲ってしまう人はNO

**柔 筋**  
両腕を耳より前に出さず  
スクワットができる×10



両腕を耳のラインにそって真っすぐ上げる。その姿勢をキープしたままスクワットが10回できればYES！スクワット中に腕が耳より前に出る人はNO

**柔 筋**  
右肩と左ヒザをつけたまま  
胸を180度回転できる



仰向けの状態から左ヒザを曲げて、左を向く。右手で左ヒザを抑えたまま、左手が反対側の床まで胸を180度回転できればYES！逆方向でも出来ればYES

**柔**  
背中を向けた姿勢から  
顔と手の平を180度回転できる



両腕を左右に軽く開いたまま、背中側に上半身を180度回転できればOK！顔と手の平が完全に背中側を向いているかをチェックする

40代の男子プロレベル

飛ぶのポテンシャル  
最大飛距離 **270**ヤード

飛ぶのポテンシャル  
最大飛距離 **260**ヤード

女子ツアーの飛ぶ屋はココ！

飛ぶのポテンシャル  
最大飛距離 **250**ヤード

飛ぶのポテンシャル  
最大飛距離 **240**ヤード

まだまだトレーニングで  
ポテンシャルアップできる！

飛ぶのポテンシャル  
最大飛距離 **230**ヤード

飛ぶのポテンシャル  
最大飛距離 **220**ヤード

飛ぶのポテンシャル  
最大飛距離 **210**ヤード

飛ぶのポテンシャル  
最大飛距離 **200**ヤード



タイプ  
2

現在の飛距離 < 飛ばしのポテンシャル

速く振れるはず!!

## 左足を強く踏み込んで 体を最大スピードで回そう

ダウンスイング以降、体を回転させるスピードに最も影響を与えるのが左足を踏み込む力。体が小さい女子プロが飛ばせるのは、この踏み込みの強さでヘッドスピードを上げていることが要因



踏み込んだ瞬間に、上半身が伸び上がってしまうと、体全体のパワーがボールに向かわなくなる。上半身を地面に向けたまま前傾をキープさせる

タイプ  
3

現在の飛距離 > 飛ばしのポテンシャル

現状維持が目標!!

## アスリートも やっている 片足ジャンプに挑戦

飛ばしのポテンシャルより現在の飛距離が飛んでいる人はスイング完成度が高い中・上級者のベテラン。そんな人にオススメなのが片足ジャンプで片腕の指先を地面につける練習。現役アスリートもやっている上級レベルのトレーニング



ジャンプから着地したときも足が左右によろけないようにする。指先をつけるときはヒジを曲げないことが理想

股関節の動きは、  
日常生活にない

40代・50代の男性なら250ヤードは狙えるポテンシャルがあると言いましたが、もし前ページのチャートで250ヤードに届かなかった人は股関節に問題がある可能性が高いです。ゴルフスイングで厄介なのが、スイング中の股関節は日常生活にない特殊な動きが必要になること。だから練習やトレーニングが少ない人は股関節周辺の柔軟性、バランス、筋肉に課題があるタイプが多いです。

また、自分のポテンシャルほど飛ばせていない人は、単純に体の能力をスイングに転換できていません。最も多いパターンが左足の踏み込みが足りないタイプ。柔軟性、バランス、体幹の筋肉を発揮するためには、左足の踏み込みで体をスピーディに回転させることが大前提です。

逆にポテンシャルの飛距離より、現在の飛距離が上の人はスイングの完成度が高いと思います。あとは年齢を重ねてもキープできるようにプロのアスリートもやっているジャンプ系のトレーニングに挑戦してみてください。



筋

片ヒザ立ちのスクワット×10回

直立姿勢から、片方の足を後ろに下げて、片ヒザ立ちに近い姿勢でスクワットして、ふたたび直立姿勢に戻す。スクワットにより股関節周辺の筋肉を鍛えるだけでなく、上半身を伸ばしたままにすることで股関節が折り込まれて、バックスイングでの正しい股関節の動きを習得できる

ハ

片足立ちで足を前後に振る×10回



片足立ちの姿勢から逆の足を前後に上げる反復運動によって股関節でバランスをとる感覚をマスター。このトレーニングによってスイング中に右足、左足に体重をかけたときでも下半身がスエーしにくくなる

柔

ヒザを曲げたまま、両手を伸ばして左右の指先を地面につける×10回



片ヒザ立ちの姿勢から両腕を180度にかけて、片腕ずつ指先を地面につける。股関節を固定しながら、胸筋を伸ばす柔軟性アップにより大きなトップを作れる

タイプ  
1

現在の飛距離 = 飛ばしのポテンシャル

# 股関節のほぐし が効果大

飛ばしのポテンシャルアップには、実は股関節のトレーニングが最も有効!

更なるポテンシャル  
UPをねらおう!!

