

# 片膝をつく「プロポーズ型ストレッチ」で右サイドの粘りが出る

# 一石三鳥ストレッチ

飛距離も方向性も向上できて体のケアも可能な一石三鳥ストレッチで、仲間に差をつける。

vol. 39



左足はヒザを立てて  
ヒザと足首は  
90度  
右足はヒザ立ち



左足に  
体重移動しながら  
腰を落とす

片方はヒザを立てて、もう片方はヒザ立ちの状態からヒザを立てた方の足へ体重移動しながら腰を落とすと左右の股関節がストレッチされる

効果

左右  
10秒ずつ  
2セット

このストレッチは…

## 股関節の動きが良くなって ダウンで右サイドの粘りが出せる

ダウンスイングで右サイドがボール方向へ出るのは、股関節の硬さも影響している。ストレッチして内旋、外旋動作がスムーズになれば右サイドの粘りが出てインパクト効率もアップする

### 前後に体をブラさず 斜め下へ移動

スイングで大切な股関節。この動きをスムーズにしておけば、アドレスが格好良くなり、パワーもたまって飛距離が伸びるなど、調子が上向くこと間違いなしだ。

ヒザと足首は90度を意識して片方の足のヒザを立てたら、もう片方はヒザ立ちがスタートポジション。そこからヒザを立てた足の方へ、腰を落としながら斜め下へと移動させていく。ヒザを立てた方の足は中側、ヒザ立ちした足は前側の股関節が伸ばされればOK。その際、手を使ってサポートすると、より効果が高まるぞ。

股関節が硬い人は前後にバランスを崩しがちなので、最初は椅子などにつかまって行うといいだろう。

足が上がりやすくなるので「ちよっとした段差につきますく」なんてこともなくなるぞ。

ツアープロも通う  
ゴルフ専門  
フィットネス  
で指導中

菅原 賢

すがわら・けん JGTO  
帯同トレーナーとして活  
動し多くのシード選手を  
サポート。現在はゴルフ  
専門フィットネスクラブ  
「トータルゴルフフィット  
ネス」の支配人