

# 一石三鳥 あっち向いてホイ! 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、  
仲間に差をつけろ。

vol.  
41



手は開かずに  
真っすぐにして  
上体を反る



ゆっくりと首と体を  
捻るようにして  
カカトを見る

両手をつき上体を反って胸を張ったら首を回してカカトを見よう。首と体を捻るようにすると首周りの柔軟性が上がる

効果

ゆっくりと  
左右5回

このストレッチは…

スムーズに上体が回って  
美スイングになる

アドレスで猫背になったり、首が曲がって下を向き過ぎるのは首周りの緊張が高まっているのも原因。ストレッチしてアドレスから改善できれば、体がスムーズに回ってバランス良く振れる

上体を反らすだけでも  
コリが解消できる

バックスイングでアゴの下に肩が入るスイング動作では、首周りの柔軟性は不可欠。ここが凝ったまままだとアドレスから格好悪く、スイングもぎこちなくなってしまう。うっ伏せになったら手をつけて上体反らしの体勢に。骨盤の前面が床から離れないようにするのがポイントだ。これだけでも胸や首の前側がストレッチされ気持ちいいが、この状態から首を回してカカトを見てみよう。スイングをイメージして首と上体をねじるように動かすんだ。まずは片足が見えればOK、両足を見ることを目標にしよう。

長時間のデスクワークやスマホの影響で、一日の大半で前かがみになっているといわれている現代人。疲れが取れないなんて人は、上体反らして「あっち向いてホイ!」を日課にしてみよう。

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