

今回のストレッチ

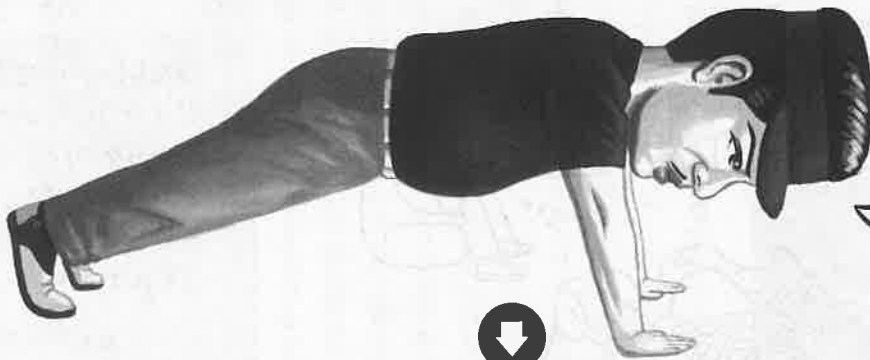
ヒザ蹴り プッシュアップで 再現性の高いスイングへ

一石三鳥 ストレッチ

飛ぶ! 曲がらん! 痛くない!

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。

最終回



両腕をついて
腕立て伏せの
体勢に



腕立て伏せの状態から
片方のヒザを曲げながら
引き付ける。尻を上げない
ように姿勢をキープし
ながら足をひねる



ヒザを引き付けて
内側にひねる

脇腹を
ねじるようにしよう

効果

左右交互に
5回ずつ
×
2セット

このストレッチは…

全身のエクササイズになり スイングの安定性が増す

腕立て伏せの状態をキープしながら足を動かしていくので、全身のエクササイズになりつつ、ひねりを加えることで腹斜筋の柔軟性もアップ。スイングの再現性を高められる

姿勢と肩のラインを キープしたまま行う

ドライバーでもアイアンでも、ティーイングエリアから傾斜まで、いつでも自分のスイングができればスコアは縮まるはずだ。ヒザ蹴りプッシュアップで状況に左右されない強いスイングを手に入れよう。

腕立て伏せの状態から、ヒザを引き付け、体の内側へと90度ねじっていく。このとき、お尻を上げ下げせず姿勢をキープしながら、肩のラインも真っすぐを保つのがポイント。多少なら腕は曲がってもいいので、脇腹がねじられるように足を動かしていきなう。

柔軟性や筋力が落ちると、歩行時にヒザが伸びずガニ股になる。老人歩き。になりがちだ。さらなる筋力の低下や肩こりなど、弊害も多い。適度なエクササイズを取り入れ、いつまでも若々しいスイングで、颯爽と歩いて行こう。

ツアープロも通う
ゴルフ専門
フィットネス
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