

冬の朝イチ
ティショット

朝のストレッチをやった人50人中18人

ナイスショットした人 18人中10人

コースに到着してあたふたと着替えたら、スタートまであと30分。この30分に何をやる？ 実は、練習場や練習グリーンよりもよっぽど効果があるのが、3分ストレッチ。えっ、3分でできる？ これはやらない手はないぞ

写真/増田保雄
※この企画に登場するアマチュアの方々はボランティアとしてご協力いただきました

これで朝から
ガンガン
いけますよ



ストレッチは3分でできますよ

プロトレーナー
菅原賢さん

これまで日本ゴルフツアー機構のツアー兼同トレーナーや上田桃子のパーソナルトレーナーを務めた。トータルゴルフフィットネス支配人

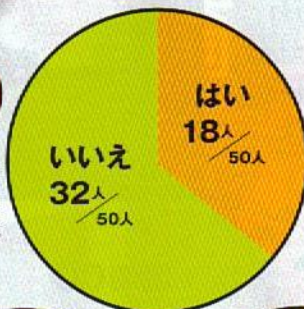


11月28日
セントレジャー
GC市原で
調査!

ストレッチした人のほうが
ナイスショットだった

朝、ストレッチ
しましたか？

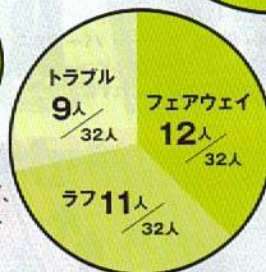
ストレッチをしたと答えたのは全体の4割弱。ストレッチをしない人のほうが多いことがわかった



スタートホールでボールがどこに飛んだかを観察した。さらに、スタート前にストレッチしたかどうか聞いた。その結果は、ストレッチした人は全体の4割弱だが、ナイスショット率を比べると、ストレッチ派に軍配が上がった。どうやらストレッチには一定の効果がありそうだ

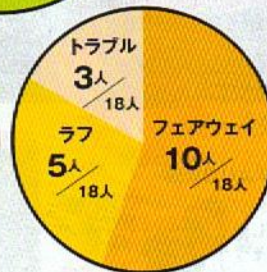
ストレッチ
しなかった人の
朝イチ
ティショット

フェアウェイに打った人の比率が減り、チヨロ、池、OBなど、トラブルに見舞われた人が増えた



ストレッチ
した人の
朝イチ
ティショット

フェアウェイとラフを合わせると、18人中15人がセカンドを打てる場所にティショットを運んだ



こんな
ストレッチも
あった

シングルのストレッチ

股関節まわりを軟らかくします

相撲のシコを踏む

元・力士の市川さんはスタート前に四股を踏む。股関節の柔軟性アップだけでなく、体も温まり冬にピッタリだ

市川義勝さん
45歳
HC+1.0

体も温まります



大きく足を開く

大学のゴルフ部だったという山田さんは、イチローがするような股割りから始め、最後は脚を大きく開く

山田智史さん
29歳
HC5

最初はムリしないでくださいね



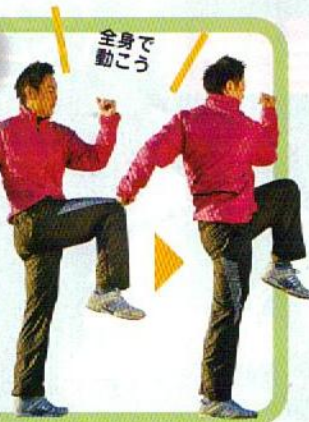
※編集部調べ

筋肉を温めなごそう

ラウンド中のストレッチ

寒いと感じたら勢いよく足踏みしよう

ラウンド中に体が冷えたら、足踏みしよう。筋肉の温度を上げて、パフォーマンスが落ちないようにしたい。手と足をクロスさせてひねりを加えれば、ストレッチにもなる



練習よりもストレッチ、冬の朝はこつちが正解

寒い冬の朝イチティショットは、スウィングもぎこちなくて上手くいかない。そんなときの救世主がストレッチだ。プロトレーナーの菅原先生によると、ストレッチの目的は3つあるという。

「ひとつめの目的は、体の柔軟性をアップさせることで、ケガの予防にも効果があります。2つめが筋肉の温度を高めておくことです。いわゆるウォーミングアップです。これは、寒さで体が冷えてしまふ冬にはとくに必要で、朝イチのパフォーマンスが全然違ってくるからね。そして、3つめの目的が、スウィングに近い動きを確認して、体のバランス感覚をアップさせておくことです。スタート前に3分、5分、8分コースとありますから、時間に応じて行ってください」

3分でOKなら、時間もかからないし、ティグラウンドに到着してからだってできるじゃないか。さっそく次のラウンドで試してみよう。

ストレッチ 柔軟性と筋肉の温度を上げるんです

3分コース

待ち時間を使って体をほぐそう

ストレッチ1

背伸びをする
両手を頭の上で組み、息を吸いながらゆっくりと背伸びをする。次に息を吐きながら胸を曲げてリラックス。この動きを3回繰り返す



ストレッチ3

胸を反らせて前屈する
息を吸いながら胸を反らせ、息を吐きながら背中を丸める。胸と背中を伸ばし、クルマの中で同じ姿勢を保ってきた体の緊張を取る



ストレッチ4

ももを伸ばす
右足とお尻の筋肉を伸ばし、左足の股関節の柔軟性をアップさせる。左足はかかとをつけ、右足のつま先は上に向ける。左右交互に行う



ストレッチ5

手足を交互に上げる
足踏みするように手足を大きく動かし、体のねじりを加える。スウィングに必要なバランス感覚を目覚めさせ、筋肉の温度を上げる



苦手な朝イチティショットがうまくいきました

もうすぐスタートというゴルフファーマーが、ティグラウンドの脇で菅原トレーナーの3分ストレッチを体験した



胸を伸ばして、体の前面の緊張を取る。これでアドレスの姿勢を作りやすくなる



いつもは苦手という朝イチも、上手く体が回って見事にナイスショットでした

5分コース

3分コースにプラスする さらに関節の動きをよくしておこう



ストレッチ6

肩の可動域を広げる
右手を頭の後ろに回し、左手で右手をゆっくりと引っぱり、右肩の可動域を広げる。左右交互に行う



ストレッチ7

少し前傾して肩を入れる
アドレスの姿勢から右手で左ひしを押さえて、左肩の可動域を広げて静止する。これも左右交互に行う



ストレッチ8

足を伸ばしてねじる
ストレッチ4の姿勢から、右足にひねりを加えて、右ひざをゆっくりと地面に近づける。左右3回ずつ行う

8分コース

5分コースにプラスする ここまでやれば全身戦闘準備OKだ



ストレッチ9

両足を大きく振る
キックボクシングのミドルキックを繰り返すように足を振る。前後左右への体のバランス感覚がアップする



ストレッチ10

上体を左右にひねる
足を肩幅に広げ、スウィングするようにバックスウィング側とフォロー側にゆっくりと体を回旋させる



ストレッチ11

手足を交互に上げてひねる
スウィングのトップのように段関節に乗った姿勢から、左ひざを上げ体をねじり戻す。フォローサイドも行う