

ダスティン
みたいな
深い捻転

飛ばしのメソッド
ボディ編

「フィジカル」だって無視できない！ ストレッチで作る 飛ばせるカラダ



ディミたいな
でっかい
フォロー

これまで見てきた通り、もっと遠くに飛ばすには「ギア」と「スウィング」を理解することが大事。でも、理想的なスウィングを体現するには、カラダに不備があっちゃダメ。しっかりほぐすだけで飛距離は伸びる！

「老いた」「硬い」はもう言わない

しなやかボディで滑らかスウィング

飛ばしのフィジカル ① もも裏の柔軟性を調べよう



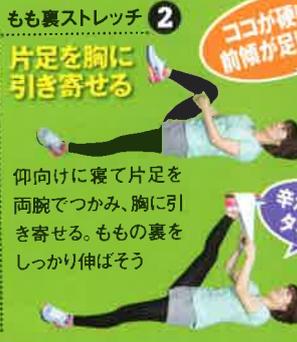
つま先に
手がつくか

いわゆる前屈。ももの裏の柔軟性を測るテスト。イテテとなったあなた、危ないですよ



もも裏ストレッチ ① 腰をゆっくり曲げていく

直立して腰を手当て、股関節からゆっくりと曲げていく。お尻を後ろに突き出す感じ



もも裏ストレッチ ② 片足を胸に引き寄せる

仰向けに寝て片足を両腕でつかみ、胸に引き寄せる。ももの裏をしっかりと伸ばそう

ココが硬いと前傾が戻らない

辛かったらタオルで

飛ばしの基本はやっぱりアドレス

「股関節から前傾しよう」と言われても体が硬い人にはなかなか難しい。もも裏を伸ばすことで、腰の入ったアドレスがとれるようになる

飛ばしのフィジカル ② どれだけねん転できるか



左右とも45度回るのが理想

イスに座り、クラブや棒を肩にかついでねじってみる。上から見たときに左右とも45度回るといい



股関節ストレッチ ① 脚を引いて胸を回す

直立した状態から片足を後ろに引き、その足と反対側に体をねじる。腰回りと股関節を伸ばしていく



股関節ストレッチ ②

直角に曲げたひざを動かす

片足を上げ、ひざの角度を直角に保ちながら前後に動かす

ココが硬いと股関節が入らない

背中が丸まっている人は要注意！

アドレスで前傾した場合に、自分では股関節を入れているつもりなのに背中が曲がっている人が少なくない。しっかりほぐしておこう

飛ばしのフィジカル ③ 腕をしなやかに使えるか



耳の上まで腕が上がればOK

正座をして体を前に曲げ、片方の手で頭を支える。その状態から反対の手を上げ、耳の上まで上がればOK



肩と腕のストレッチ 横向きに寝て肩と背中を伸ばす

横向きに寝て両腕をそろえた状態から、ゆっくりと腕を反対側に持っていく。肩と背中が伸びるのを意識する

ココが硬いとトップで肩が入りにくい

意外と硬い肩回りと背中を伸ばそう

深いトップや大きなフォローを取るための上半身のストレッチ。ここが硬いとスウィングが全体的に縮こまってしまうので飛ばない