

下半身から動き
体幹で押し込む



プロはこうして飛ばしている/ “キレ”の正体は 体幹の使い方に あった

トータルゴルフフィットネス

江澤彬トレーナー

ツアーに帯同し賞金女王を支えた経験を活かし、脳と体の動きし方をマッチさせる



体幹でスウィングする4つのポイント

Point 2 下半身と分けて 上半身を回す

下半身と
分離が
重要です



胸椎の柔らかさは回旋運動に不可欠です。下半身と上半身の動きを分離させるには上半身をリラックスさせて腰の動きを抑えましょう

Point 1 腰に負担のない アドレスの姿勢



背中から腰まで
自然な直線を描く

背中のラインと骨盤まで真っすぐするのが正解。腰を反り過ぎても、猫背になっても上半身と下半身のエネルギーを効率よく使える

使える体幹を作る/ 3つの体幹トレーニング

体幹に刺激 ① ベアクロール

クマのように歩いて体幹に刺激を入れる

「体幹の筋肉がオンとオフを繰り返すので体のキレと体幹を動かす感覚をつかめます」左手と右足を前に、次に左手と右足を前にを繰り返して前に進む



一番基本の体幹トレーニング

体幹に刺激 ② クランプ

簡単で代表的な体幹トレーニング。「背中から足首までのラインを真っすぐにして30秒間静止します。最初は15秒からがおススメです」



背中から足まで真っすぐに

腰を反らさない角度が大事

体幹に刺激 ③ ヒップリフト

「まず仰向けで背中からお尻までを床にピッタリつけます。お尻をへこませるイメージでお尻を持ち上げます。飛距離の源である太ももの裏側に刺激がはいりますよ」



Point 4 左足を踏んで ひざを伸ばす

腰盤の回転に
ブレーキをかける

骨盤の回転にブレーキをかけてヘッドを加速させるには左ひざを伸ばす動きが不可欠



Point 3 骨盤の前傾を キープする

腰を
反らせない
角度が重要



少しお腹をひっこめた骨盤の前傾角が重要。インパクト前に伸び上がる人はココをチェックしてみてください、反るのはNGです