

これで腹圧を高める準備は完了! ラウンド直前ストレッチ

1 固まった肋骨を広げる「ラテラルラインストレッチ」



足を肩幅に開いて立ち、クラブを頭の上に持ち上げる
腰から上体を体側にハリを感じるくらいまで曲げていく
曲がったところで腹式呼吸を行う

体を曲げた状態で腹式呼吸を左右5回ずつ

腹部の筋肉を刺激するとともに可動域が広がるストレッチ。体を曲げた状態で腹式呼吸を行うことで固まっていた肋骨が広がって、横隔膜が動きやすくなる

2 腹部全体を刺激する「かがみ込みストレッチ」



腕が伸び切らないくらい離してクラブを立てて、背中を丸めたまま腰を下げていく
背中を丸めた状態がキープできるぎりぎりの位置まで腰を下げて、腹式呼吸を行う
背中を丸めた状態での腹式呼吸には慣れが必要だが、難しいと感じるのは腹筋が弱いから

腰を落とした状態で腹式呼吸を5回

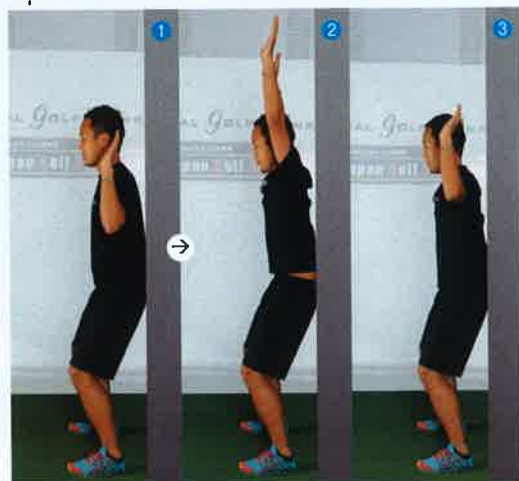
次に腹部の筋肉全体を呼び覚ます。背中を丸めて行う腹式呼吸は難しいが、しっかりと背中まで空気を送り込み、腹をへこませながら空気をゆっくりと吐き切ろう

日常生活でも腹筋の筋肉を意識! 自宅で行えるストレッチ

1 壁に背中をつけて手を上下する

腹式呼吸を10回

- ①ヒザを曲げ、背中を反らさずに壁にびたりとつける
- ②鼻から息を吸いながら肩の位置にある手を上げていく
- ③口から息を吐きながら手を下げていく



2 イスに座って体を真横に倒す



腹式呼吸を左右5回ずつ

イスに座り、体を真横に倒した状態で腹式呼吸を行う。背中を反ると腹圧を高められないので要注意

眠った状態の腹部(コア)の筋肉を呼び覚まそう! ラウンド直前のストレッチで腹圧を高めてスタートしよう

普段、あまり運動をすることのない人は、そもそも腹部(コア)の筋肉が眠った状態、つまりうまく使えない状態になっている。それを呼び覚ます方法を紹介しよう。

腹部(コア)を使うのなら
まずは腹式呼吸から覚えよう

いきなり腹圧を高める、体側を使えといわれても、運動習慣のないゴルファーには難しいかもしれない。そういう人は筋肉が眠った状態、つまりうまく使えない状態になっているからだ。そこで、まずは眠った筋肉を呼び覚ますことから始めるのが大事だというのが、フィジカルトレーニングの専門家である江澤彬さん。「呼び覚ます方法はとてもシンプル。腹式呼吸を行うのです。正しい腹式呼吸を覚えることは、ゴルフスイングに多大な好影響をもたらします。その理由は、横隔膜を上下に動かす正しい腹式呼吸ができるようになる、しっかりと腹圧を高められるようになるからです。ラウンド直前に行えば、体をスムーズに動かすことができるだけでなく、腹部(コア)の可動域を広げ、自律神経を安定させるなどの効果も望めます」

そのうえで左ページで紹介するストレッチを行えば、スタート前に腹部の筋肉はすっかりお目覚め。どれも数分で終わる簡単なものばかりなので、スタート前や日常で行おう。

指導 江澤彬

えざわ・あきら/1982年1月18日生まれ、東京都出身。「より長く、よりうまく」をコンセプトにゴルファーの健康とパフォーマンスに貢献するサービスの提供と、世界に通用するアスリートゴルファーの育成に尽力しているゴルフパーソナルトレーナー

鼻から空気を吸う際、ワキ腹や背中など腹部全体に空気を充満させるようにイメージする。うまくできると腹、横腹や背中に膨らみ、腹周り全体を使っているのが分かる

正しい腹式呼吸は横隔膜を上下に動かす

横隔膜は息を吸うときに下がり、吐くときに上がる。この感覚は、ある程度繰り返さないとうまくできないが、一度コツをつかめば無意識にできるようになる

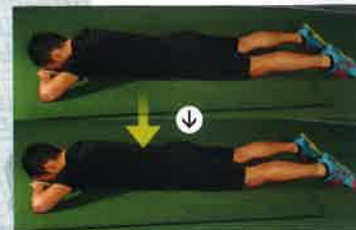


ほとんどの人が肩を上げ下げするように胸で呼吸している。これでは横隔膜は上下しない



腹式呼吸の方法

鼻から息を吸い、口から息を吐く。ゆっくり行うこと



腹式呼吸の練習

うつぶせになり、鼻から空気を吸って、膨らませた腹で床を押し、背中を持ち上げる。2~3回やれば腹式呼吸のコツがつかめる