

なぜ僕らより
体力が劣っている
女子プロは飛ぶ？

女子プロは背筋や 後ろの筋力を上手

お尻など く使い飛ばす



非力な女子プロは
なぜ250ヤードも飛ばすのか？

小娘
に負
けられ
ない

LEVEL 01 筋肉の使い方

体力はボクらと変わらない女子プロが飛ばす秘
密を徹底研究！ 連載第1回は飛距離女王・葭
葉ルミのスイングをトレーナーが分析する。

飛 距離女王・葭葉ルミは「腹筋
を意識すること」が飛ばしの
コツという。では腹筋に力を入れたら
ボクたちも飛ばせるの？ トレーナー
の菅原賢氏はいう。「体が軟らかい女
性は腹筋でオーバースイングを防ぎま
す。それよりも飛ばしには脚力。そし
て脚力を使うには体の後ろ側の筋肉が
大切です。葭葉選手は背筋やお尻を上
手く使っているから、筋力がそれほど
なくても飛ばせるのです」。

両腕に力が
入るとダメ



右モモとお尻の力で
右足を蹴る

腕が力んでいると、蹴り
上げた力がヘッドに伝
わらない。肩から先には
力が入っていない

トップで右のモモとお
尻に体重を寄せ、ジャン
プするように地面を蹴
り上げてパワー創出

腕でなく
背中の筋力で
クラブを動かす

背筋を伸ばした構えか
ら背筋とお尻を使って
バックスイング。腕はリ
ラックスしている

再び葭葉を訪ね、背筋力を計測させ
てもらった。男性顔負けの数値を想像
していると、なんと52・6kg！ 一般
男性の約半分の数値だったのだ。「筋
力が強いのではなく効果的に使ってい
る証拠。後ろ側の筋肉を使って脚力を
活かせば、おじさんもまだまだ飛ばせ
るということですよ」（菅原氏）。なん
か希望が出てきたぞい。



アマは右モモと背中
の筋力をジャンプ
するように使えない

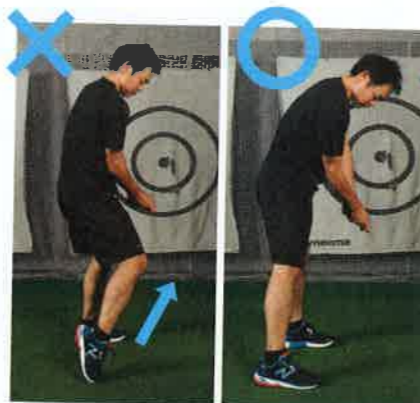
菅原賢
トレーナー

パーソナルトレーナー、
運動療法士。02年から
JGTO帯同トレーナーと
して活動。07年は上田
桃子のトレーナーとして
賞金女王をサポート。齊
藤愛璃や木戸愛らも指
導する。トータルゴルフ
フィットネス所属



オーバ
ースイングの
女子プロは
腹筋を使う

体が軟らかい女子
プロは、トップで
腹筋に力を入れて
オーバースイング
を防止している



地面を
蹴って上に
力を伝える

切り返し以降、右足
で地面を蹴り上げ
ることで、大きな力
を生み出すことが
できる。右ヒザが前
に出るのはNG。力
をロスしてしまう



ジャンプする
力と同じ

トレーナー'S POINT

右足を蹴り上げて
生んだパワーを左
足の裏で受け止め
る。左側に体が流
れると力が逃げる



もっとも力がたまる
のは、ジャンプする
瞬間。この力をスイ
ングに活かせば飛
距離は伸びる

葭葉ルミ RUMI YOSHIBA

背筋力 52.5kg

ドライビングディスタンス
260.81Y

[ドライビングディスタンスストップ10]

1位	葭葉ルミ	260.81Y	160cm・56kg
2位	川岸史果	256.79Y	166cm・75kg
3位	穴井 詩	254.78Y	165cm・58kg
4位	テレサ・ルー	254.22Y	164cm・58kg
5位	山城奈々	252.45Y	160cm・59kg
6位	渡邊彩香	250.99Y	172cm・65kg
7位	比嘉真美子	248.97Y	161cm・58kg
8位	川崎志穂	248.57Y	171cm・56kg
9位	成田美寿々	247.50Y	167cm・60kg
10位	笠りつ子	246.42Y	160cm・58kg

富士住建所属。1993年生
まれ、東京都出身。目下、ドライ
ビングディスタンス1位の圧倒
的な飛距離が武器。昨シーズ
ンは「ニッポンハムレディス」
でツアー初優勝を飾っている



弊社社員男性の記録

114.5kg

(※一般成人男性の平均は100~120kgといわれている)

