

※ストレッチは左右交互に行おう

胸かく ストレッチ

ワキ腹、胸、背中などの胸かく付近の筋肉を柔らかくほぐして上半身を捻転しやすくする。



グレート&ラットストレッチ

広背筋を伸ばしていく

左足を内側に曲げ、右足をうしろに伸ばしてお尻の筋肉を伸ばす。お尻が床につくと効果があるので注意。その状態のまま右手を前に伸ばしていこう。上半身がねじられながら、お尻から背中にかけて広背筋が伸びていく。



ソラシックローテーション

胸かくを回旋させる

足を直角に曲げて左に倒す。両手を伸ばして重ねたら、左腕はピンと伸ばしたまま右腕を床につけていくイメージで右腕を下ろす。ワキ腹と胸の筋肉がねじられているのを感じよう。トップを作る動きに役立つストレッチ。

右肩が床につくまで回し切るのがポイントです

股関節 ストレッチ

太ももの前後左右の筋肉を柔らかくし、股関節の可動域を広げる。



股関節を左右にねじる

ストックターン

股関節をねじるストレッチ。まず、クラブを支えにして1本足で立つ。上げた足を左右に振ると、軸足の骨盤と股関節がねじられていく。上半身は止めたまま腰から下を動かそう。

慣れたら、クラブなしで肩に手を当ててやってみよう。バランス感覚も鍛えられる

ハムストリングスを使って動こう

トゥタッチプログレッション

ボールやクッションを太ももに挟んで、バンザイのポーズ。そこからお尻を引いて前屈していくと、股関節から前傾できる。内ももに力が入り、股関節が動きやすくなるために、どっしりとした安定感のあるアドレスが作れる。



胸かくと股関節まわりを伸ばし 捻転差を最大にする

スイング中に一番ねじれているのが、下のふたつの部分。まわりの筋肉を柔らかくして、捻転をもっと深くしよう。

胸かく

胸部を囲んでいるスペース。心臓・肺・食道などを保護しており、ろっ骨や多数の関節から形成されている。広背筋、腹斜筋などが胸かくを回旋させる

股関節

両足の付け根にある関節。まわりにある内転筋やハムストリングスなどを柔らかくすることで、股関節がスムーズに動くようになり、足を前後左右に大きく動かせる



この付近の筋肉を鍛えましょう!



スイング中によくねじる股関節や胸、肩のまわりの可動域をラウンド前に広げます。クラブを支えにして足を前後に動かしたり、胸を広げるストレッチはよくやりますね(竹村)

さすが、竹村プロ! ふたつの部位をラウンド前に動かしていました

伸ばすエリアをふたつに絞り集中的に鍛える
日ごろ、カラダを動かしていない人の筋肉は硬くなっているため、スイング中にうまく伸びたり縮んだりしません。それゆえ、手でクラブを振ったり、カラダが回るだけで捻転差が少ないスイングになりがちです。しかし、そんな人でも1週間ストレッチを続けられれば、スイングに必要な筋肉を柔らかくできます。
鍛える部位はふたつ。胸かくと股関節です。というのも、胸かくを回旋させることで上半身を深く捻転でき、スムーズに体重移動でき、下半身で踏んばれるからです。このまわりの筋肉を自由自在に動かせれば、捻転差を最大限にできるでしょう。