



Step_1

手足は肩幅に広げる。胸を張るようにして、ゆっくりと背中を反らそう。



Step_2

顔はへそを見るようにすると良い。姿勢が良くなる効果も得られる。

Training:

2

【ドッグ&キャット】

体幹強化はもちろん姿勢も良くなる

四つん這いになったら、少し上を見上げるように胸から首を伸ばして体を反らす。次に、お腹に力を入れて、骨盤を立てるように腰を丸める。これを繰り返す。股関節をしっかりと動かすのがポイント。



首や肩に力が入ったり、背中だけが丸まってしまふのはNGです。

Training:

3

【クラムシエル】

足を貝殻のように動かします

横向きに寝て、下側にある腕を曲げて頭を支える。足を揃えた状態で軽くヒザを曲げたら、股関節を外側へ傾けるようにしながら、ゆっくりと上のヒザを持ち上げて、下ろす。これを繰り返す。



Step_1

肩、腰、カカトを結んだラインが一直線になるようにヒザを曲げよう。



Step_2

カカト同士をくっつけたまま、臀部の筋肉を使う。反対側も同様に行う。



ヒザを持ち上げすぎると、背中と腰が動いて姿勢が崩れるので注意。

吉田コアメソッドで飛距離UP 飛ばしのポイントは “ヒップ”と“筋温”です

飛ばしに必要な筋肉を鍛える方法と、ラウンド当日におすすめのストレッチを、「吉田コアメソッド」を提唱する吉田輝幸トレーナーに伝授してもらった!

自宅でできる 飛距離UPトレーニング



Step_1

ヒザは直角に立てる。左右のカカトを押し付けるようにする。



Step_2

足の筋肉ではなく、臀筋を収縮させて足を持ち上げよう。

Training:

1

【ヒールスクイズ】

お尻に力を入れましょう

両手をおでこの下に重ねてうつぶせになり、ヒザを曲げてカカトを合わせる。そのままお尻をキュッと真ん中に寄せるように力を入れて、足をモモの付け根から軽く持ち上げて下ろす。これを繰り返す。



上体が起き上がらないようにうつぶせをキープしよう。

体の回転を加速させる 臀筋を強化しよう

アマチュアゴルファーの多くは、手先など小さい筋肉を使いがちですが、ボールを遠くへ飛ばすためには大きな筋肉を使う必要があります。人間の体で最も大きな筋肉といえば臀筋、つまり尻の筋肉です。スイング中に体の回転を加速させているのは、この臀筋です。ここを使わないとボールは飛びません。紹介している三つのストレッチを実践して、臀筋を強化しましょう。また今回は、ラウンド当日に有効なストレッチもご用意しました。スタート前はもちろんのこと、ショットのたびに行うことでスイングのキレを良くする効果がありますので、上手く取り入れながら飛距離アップに繋げて下さい。

体を効率良く使いましょう





Step_1

両手は胸の高さに上げて重ねておく。つま先が外側に開き過ぎないように注意。

Training:

5

[サイドランジ]

股関節の可動性を高めよう

正面を向いて肩幅よりもやや広めに足を開く。その状態からお尻を後方へ突き出すように前傾しながら、片方の足のヒザを曲げ、その逆側の足を伸ばす。逆側も同様に。股関節の可動域が広がる。



Step_2

伸脚をするように右ヒザを曲げながら、左足を伸ばす。しっかり腰を落とそう。



Step_3

一度、スタートポジションに戻って静止。それから、逆側のストレッチへ移行。



Step_4

今度は左ヒザを曲げながら腰を落とし、右足を伸ばす。この動きを繰り返す。



体が反り返ったり、ヒザが前に出たりすると効果が得られないので注意。



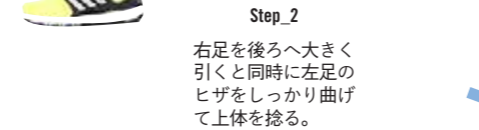
太ももと床が平行になるまでヒザを曲げ、腰を後ろに引くのがポイント。

Stretch
ラウンド中の
飛距離UPストレッチ



Step_1

ストレッチはスタートポジションが大切。背筋を伸ばして、まっすぐ立つ。



Step_2

右足を後ろへ大きく引くと同時に左足のヒザをしっかり曲げて上体を捻る。



Step_3

上体が前後に倒れないように、背筋を伸ばした状態を保つことが重要だ。

Training:

4

[バックランジ]

リズムカルに
上体を捻ろう

背筋を伸ばして直立した状態から、片方の足を後方へ引くと同時に、引いた方の手を上に振り上げながら、その逆方向へ体を捻じる。体勢を入れ替えて逆側も同様に。腸腰筋の可動域が広がる。



上体が前後に倒れないように、背筋を伸ばした状態を保つことが重要だ。