

胸椎の可動域を広げる

日常のデスクワークなどで肩は丸まり、猫背になりがち。そこで胸椎の可動性を伸ばしてあげよう。背中から肩、胸といった広い範囲を大きく動かすことで体をほぐせる。このときも骨盤の正しい位置はキープしておく。



背中をびんと伸ばして直立。両腕は横に真っすぐに伸ばす。足は肩幅ぐらいに広げる。

両腕は地面に水平のまま、骨盤が正面を向き、動かないギリギリの範囲まで体を左右にねじる。

スパイン・ツイスト

両手を横に広げて上半身を大きく左右に振るよう動かすことで、肩の付け根から肩甲骨、背骨までの広い範囲の筋肉を伸ばし、動くようにする。座って行ってもいい。



背中を伸ばし、腰椎・骨盤は安定させて動かさないように、股関節から上体を前に折る。両腕は地面と水平。

ソウ

骨盤の位置をずらさないようにしながら体を前に倒して、腕から膝、背中の筋肉をほぐす。首から肩にかけてのストレッチ効果もあるので逆りばなしのときも、腰が心配な人は座って行ってもいい。



腕を伸ばしたまま反対の足首の外側に向けて腕を伸ばしたら上体を起こし、反対の腕も同様。

体幹と骨盤を安定

ゴルフは体全体の軸をキチンと保ちながら回転するスポーツなので、腰椎・骨盤をニュートラルな位置に保ち良い姿勢をキープすることが大事。そのため、下半身を動かしながらも軸がぶれないようにするエクササイズが有効だ。



手で左右の踵骨の出っ張った部分と恥骨を結び、逆三角形を作って立つ。

プリエ・スクワット

スクワットといえば、首の後ろで手を組んですることが多いが、今回は腰椎・骨盤のコントロール力を高めるため、逆三角形を垂直にキープすることを意識して行う。腹を引き締める効果も。



背すじを伸ばし、上半身の位置はキープしたまま、ひざがピッタリと足の2番目の指の方向に曲がるよう腰を落とす。



上半身の位置はキープし、軸がぶれない限界のところまで、さらに腰を深く落とす。かかとが浮いていい。