

ゴルフ  
寿命を  
延ばす!

# シンプルストレッチ

「ステイホーム」が続き、ゴルフ大好きな皆さまも、ゴルフ場へ行きたい気持ちを抑えていたのではないのでしょうか。少しづつ日常を取り戻す中、体も、自肅前に少しづつ戻してください。今回は、ゴルフで最も大切な下半身の安定を得るための「ふくらはぎのトレーニング」を紹介し、その後に行ってほしいストレッチもプラスします。

イラスト＝水口アツコ

## ふくらはぎのトレーニング ④ すね、太もも前、太もも裏のストレッチ

下半身の安定を得るための「ふくらはぎ」のトレーニング。  
母指球（親指の付け根のふっくらした部分）に意識をおいて行うことで、歩くときの着地がまっすぐになり、膝への負担も減ります。トレーニング後はストレッチをして疲労回復に努めてください。



大橋義幸  
(おおはし・よしゆき)  
プロゴルファー  
メディテーショントレーナー

1967年東京都出身。日大ゴルフ部3年時に、ハワイアンオープン・マンデートップ通過。当時最年少でハワイアンオープン出場を果たす。1997年日本プロゴルフ協会入会。2009年茨城県オープン優勝。高橋勝成プロに師事し、シンプルなゴルフ理論を学ぶ。2019年よりメディテーショントレーナーとなる。大阪枚方市の和幸カントリー倶楽部にてゴルフ、メディテーションのレッスンをしている。現在、自身のイップス克服の経験をもとにしたゴルフレッスン書を執筆中。

### 下半身の安定を得て 長くゴルフを楽しむ

テニスコートを激しく走り回るテニスは「足ニス」と称され、脚力があるかどうか勝負の分かれ道とまでいわれています。テニスに比べると、ゴルフの場合は走り回るわけではないし、動いている球を打つわけでもないのに、脚力の必要性、重要性は、取り上げる要素に入っていないように思われています。

ところがです……。ゴルフは走ってプレーするわけではないですが、一日長い距離を歩いて（もちろんアップダウンもあります）、ボールに対峙して、下半身を安定させて全身のバランスをとりながらしっかりと振り抜かなければなりません。この動作の繰り返しは、十分脚力を使っています。ゴルフも脚力なくしてレベルアップは望めませんし、ゴルフ寿命も延ばすことはできないのです。

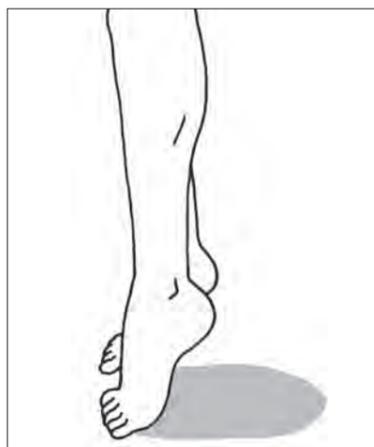
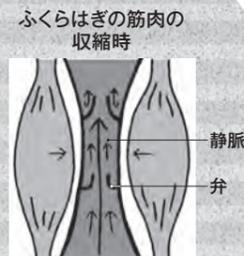
先月号でも記しましたが、ゴルフは体力優先のスポーツではありませんが、全身の力を繊細に使いながら、ほどよく爆発させなければなりません。その土台となるのが下半身で、その中でも、ふくらはぎは地面からのもらった力を上半身に送り戻す役割をしてくれますから、疲労もたまりやすいのです。ふくらはぎの筋肉を収縮することで、下半身の安定を得て、同時に疲労の改善も行ってください。

#### Golf シンプル・ストレッチ

#### Column

#### ふくらはぎは第2の心臓

心臓は、動脈を通して全身に血液を送っています。そして、静脈を通して血液は心臓に戻ってくるのですが、心臓には送り戻す力は備わっていません。その役割をしてくれるのが、第2の心臓といわれているふくらはぎです。ふくらはぎの筋肉をポンプのように収縮させることで、送り出されてたまっている血液を引き上げ、心臓に戻していくのです。静脈内には約5センチおきに、血液の逆流を防ぐ弁がついていて、ふくらはぎの筋肉がポンプのように動くことで、血液はスムーズに送り戻されるわけです。第2の心臓を活性化させましょう。



母指球に意識をおいて、つま先立ちをし、3秒キープ。ゆっくり5秒ほどかけて下ろす。下ろしたらすぐにかかとを上げて繰り返す。10回行う。グラグラするようなら、壁などに軽くタッチしてもOK



片足を前に出し、軽く前に体重をかけて、後ろ足のふくらはぎをストレッチ。足を替えて行う



椅子に座って、足の甲側を床につけるようにして、すねのストレッチ。足を替えて行う



床に座り、片足は長座、もう一方の足は曲げる。両手を後ろにつけて、曲げた足の太もも前をストレッチ。足を替えて行う



床に座り、片足は長座、もう一方の足は股関節を広げて曲げる。伸ばした足先をつかむようにして、太もも裏（ハムストリングス）をストレッチ。足を替えて行う

上記のストレッチを習慣化して、足の柔軟性を改善してください