

ゴルフシコア・基本の動き -1 肩甲骨周りと股関節をほぐす

最初の運動はシコアサイズ基本形、ゴルフバージョンです。肩甲骨周りや股関節を柔軟にします。この運動のポイントは手の握り。ゴルフの握りとは異なりますが、相撲で使う「攻めの指」と「守りの指」を意識しながら運動を行います。

【シコア・グリップ】

攻めの指
人差し指、中指の2本

守りの指
薬指、小指の2本



①



②



③



④

①足を肩幅よりやや広めに開き、背筋をまっすぐに伸ばして立ちます。手は「シコア・グリップ」にし、高く両腕を上げます。②肘を90度に曲げながら真下にゆっくりと下ろしていき、肩の高さで止め、肩甲骨を寄せます。これを4回。③④は両腕に下半身の動きを加えた運動で、両腕を下ろすと同時に、股関節を曲げ、腰を真下に落としていきます。4回。

ゴルフシコア・基本の動き -2 肩甲骨周りや股関節を鍛える

次はシコアボールを使った運動です。ボールがなくても行えますが、ボールがあれば鍛える部位をより意識して行うことができます。



①



②



③



④

①足を肩幅よりやや広めに開き、少し腰を落として背中全体を前に倒し、右腕にボールを挟みます。②ボールを挟んだまま、ゆっくりと状態をひねり、肘を後方に引き、肩甲骨をさらに寄せます。寄せ切ったら徐々に肩甲骨を緩めながら元の姿勢に戻ったところで、さらに肩甲骨を開きます。③④今度は反対側の腕で行います。4回。

ゴルフシコア・基本の動き -3 肩甲骨周りや股関節の筋肉の強度を増す

ゴルフに重要な肩甲骨周りや股関節周りの筋肉を増すための、仕上げの運動です。ゆっくりと体重移動することで、ももの内側やお尻の横など股関節周りの筋肉に負荷がかかり、さらに鍛えられ、持久力が増します。ポイントは「シコア・グリップ」。今度は両手を組み合わせ、丹田（下腹部）を意識しながら行います。



①



②



③



④

①足を開いて背中をまっすぐにし、少し腰を落とした「シコア・スタンス」からスタートします。両手を組み合わせた「シコア・グリップ」にし、胸の前に持ってきます。②クラブやバッドを振るように、ゆっくりと両腕を後ろに持って行きます。③両腕を後ろに持って行くと同時に、下半身もゆっくりと体重移動させます。④いっぱいまでいったらゆっくりと元の位置に戻ります。左右交互に各4回。



⑤



⑥



⑦

⑤「シコア・スタンス」をもっと低い位置にした状態でスタート、背中が曲がらないよう注意します。⑥「シコア・グリップ」にし、両腕を後ろに持って行きます。下半身も低い位置のまま、ゆっくりと体重移動させます。⑦いっぱいまでいった状態では、体重のかかっていない足の内ももの筋肉を伸ばす意識で行います。左右交互に各4回。