



飛距離が伸びないのはなぜ?

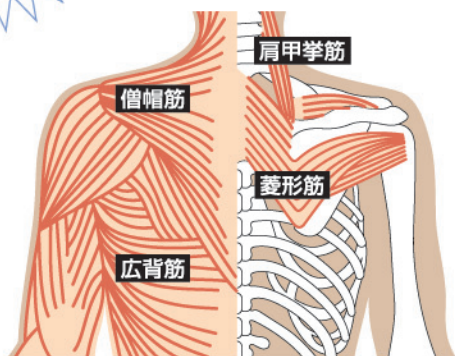
練習しても・・・
クラブを替えても・・・

プロも
使用!!

ホグレルは
ゴルファーにも
お薦め!

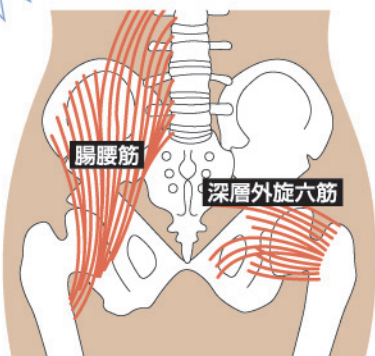
「肩甲骨」や「股関節」まわりが凝り固まっていませんか?

- こんな人は肩甲骨が硬い!
- スイングすると猫背気味だ
- よく“手打ち”といわれる
- 球筋が安定しない



肩甲骨とは・・・
背中にある三角形の骨。鎖骨と上腕骨につながり、肋骨とは関節でなく筋肉でつながっているため可動域が広く、前後左右、上下と大きく動く。スイング時、上半身の動きの要となる。

- こんな人は股関節が硬い!
- トップやフィニッシュで腰が引ける
- かかと体重でグラつく
- スイングが安定しない



股関節とは・・・
大腿骨と骨盤が組み合わさっている部分で、球関節ともいわれている。スイング中の下半身の動きの要となる部分で、硬ければ上手に体重移動ができず、トップで十分なタメも作れないため飛距離が伸びない。

ホグレルで「肩甲骨」と「股関節」まわりを柔らかくして、「動的柔軟性」を得る!

ホグレルでは、ストレッチでは伸ばすことが難しい「肩甲骨」や「股関節」まわりのインナーマッスル(骨に近い深部に多い筋肉)を柔軟にすることで神経系統の発達を促し、動きやすい体(=動的柔軟性)を得ることができます。

肩甲骨

無駄なリキみが飛びのじゃまをする!

肩甲骨まわりが硬いと、バックスイングで無理にカラダを回そうとして上半身がリキみます。するとボールをヒットする前に余分な力を使ってしまい、インパクトのパワーが落ち、ヘッドスピードも遅れます。ダウンでは肩が開いてクラブが鋭角に降りるので、スクエアなインパクトができず、方向性も定まりません。結果、平均飛距離のダウンを招きます。



● 肩甲骨が硬いと無理に上半身を回さないとイケないためどうしてもリキんでしまう。
● 上半身がしっかり捻転しカラダ全体でクラブを上げていて、パワーもたまる。

股関節

体重移動ができないと遠心力が生まれない!

トップでは右足体重というのが体重移動の基本です。ところが、股関節が硬いとリバースピットになるため、ボールにパワーが乗らず失速し、飛距離が落ちてしまいます。また、軽量化した最近のクラブで飛ばすには遠心力を利用することが再重要で、カラダの回転よりも体重移動を意識したスイングで大きな遠心力を生むには、柔らかい股関節が必要となります。



● 体重移動しているつもりでも実はその場で腰が回転しているだけで体重は左足に残ったまま。
● トップでは右足、フィニッシュでは左足体重という基本の動きがスムーズにでき遠心力がUPする。



肩甲骨まわり
軽い負荷をかけて可動域を広げる。

軽い負荷をかけることで、関節の可動域を広げ、肩甲骨回りの柔軟性がUPします。これにより深いトップと大きなフォローが取れるようになります。



股関節まわり
スイングに大事な股関節を柔らかくする。

スイング中の体重移動を支えるのは股関節です。ここが硬いと体重を支えきれずにパワーが逃げてしまいます。また、股関節の柔軟性は腰痛や怪我の予防にも役立ちます。



ハムストリングス
飛ばしのポイントになる下半身を強化する。

年齢からくる衰えが顕著に現れるのが下半身です。特にハムストリングス(ももの裏側)の柔軟性をキープすることで、バランスが崩れにくくなり、飛距離も維持できます。