

# 第46巻 スタート前の準備運動

年齢を重ねてくると、準備運動をしないで、コースに出ると調子が出るまで時間がかかり、前半の 18HR のスコアはまるっきりダメ！後半の 18HR でようやくスコアになるという現象が起きてきてしまいます。人にもよりますが、古い機械ではないですが、動き出したら順調に動くのだが、動き始めがスムーズにいかない人も多いと思います。それを解消するには、スタート前に、準備運動を万全にし、体のウォーミングアップ、スイングのウォーミングアップが必要になってくるのです。

アメリカの女子ゴルフ界で、2008年5月13日に37歳で電撃引退した、史上最強の女子プロゴルファー、スウェーデンのアニカ・ソレンスタムのウォーミングアップ法が参考になると思いますので公開します。この準備運動をしてからスタートをしたらきっと最初からベストの状態プレー出来ると思います……

## 1、まずは疑似縄跳び

アニカは、コースに出る前に必ず縄跳びをしていたそうです。それが、彼女にとって最適のウォーミングアップだったからですが、縄を持たないで真似するだけでも効果大です。

写真協力 札幌 上山 裕子さん(えべつ角山パークランドにて)



両手をぐるぐる回して軽くジャンプをして頭の中で本当に縄跳びをしているイメージを持って！

## 2、少し体がほぐれてきたら次は、ディープスクワット

両足を肩幅に広げて立ち、太ももが地面に平行になるまでゆっくり腰を落とします。





### 3、次は上半身を捻ります。



両腕を交差して肩に置いてアドレスの形をとり、バックスイングの形をとる。



下半身は動かさず上半身を左右にねじって回転させる。  
この運動をすることによって上半身の筋肉全部をほぐしてくれる。

4、そしてクラブを持たずにフリースイングをして準備完了！

