

# ストレッチ

なぜストレッチをするの？ A：体の緊張を解いたり、動きやすい体に整える為です。  
また、万が一の怪我予防にも効果がある為です。

効果はある？ A：毎日行う事で、筋肉の柔軟性がUPし、関節の可動域などが  
確実に広がります。

ゴルフにおける効果は？ A：力みが取れたり、体の連動が高まってエネルギー効率が上がったり、  
様々な体勢（傾斜等）でも無理なく打てたりと、良い事ばかりです。  
簡単に言うと、飛距離UPや方向性UPに繋がるという事です。

## BSGA ストレッチの効果（これがスムーズにできると・・・）

- ・アームローテーション ⇒ ボールが掴まりだす、クラブの遠心力UP
- ・アングル ⇒ スイング中のバランス安定、体を動かす神経コントロールがスムーズになる
- ・ネック ⇒ 深いバックスイングと大きなフォローフィニッシュが取れる
- ・ローテーション ⇒ 下半身の安定と上半身の柔軟性UP
- ・サイドランジ ⇒ 体を使う順番が正しくなる、床反力を利用できる、飛距離UPに繋がる
- ・ロール ⇒ 脊柱の可動UP、大きいスイングができるようになる

## これも覚えておきましょう

### ストレッチは上達の近道

1. ストレッチはあなたの眠っているパフォーマンスを引き出します
2. 正しいストレッチをするだけでもかなり上達します
3. 柔軟性が上がるとどんな傾斜でも打てるようになります
4. バランスが良くなるとショートゲームが抜群に良くなります
5. もしかしたら痩せる効果も期待できるかも

