

即効

ラウンド当日の  
簡単パフォーマンス  
アップ術

# 3分 ストレッチ

スコアがよくなる

## Three Minutes Stretching

ラウンド当日  
朝イチの  
ティショットから  
最高の状態で  
プレーしたい人必見の  
簡単ストレッチです。

写真=川しまゆうこ  
PHOTO Yuko KAWASHIMA

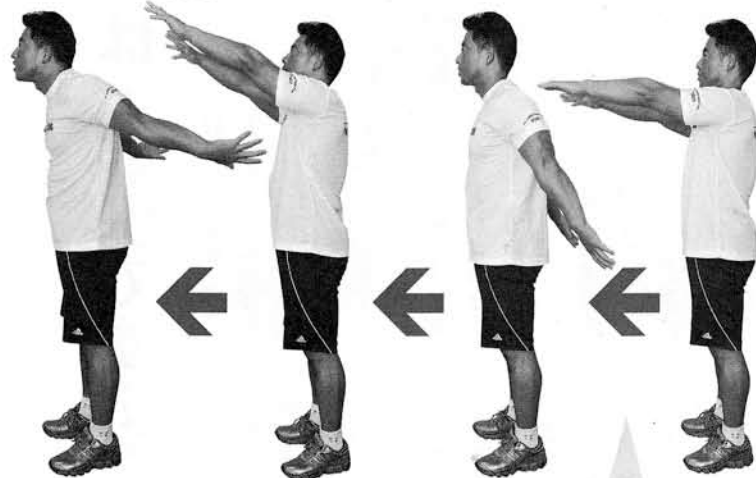
その1

### 寝ぼけたカラダを起こして 朝から代謝を上げよう



起きたらまず  
水を飲もう

寝起きのカラダを  
いち早く目覚めさせ  
るために、まず水を  
飲もう。これだけで  
も、代謝がアップす  
る



1

肩甲骨を  
刺激して  
体温アップ

手を肩幅に広げ、  
腕を前後に上下さ  
せるだけ。徐々に  
動きを大きくして  
いく。20回もやれば  
十分だ

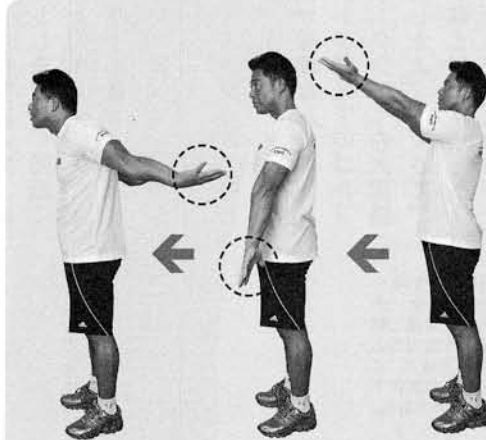
### 代謝のもっとも低い朝は 肩甲骨を動かそう

いいスコアでまわりたい日は、  
スタートからベストな状態でい  
たいはず。そのための一歩は朝  
目覚めたときからはじまります。  
人間のカラダのエネルギー代  
謝は、もっとも低い寝起きの状  
態から徐々に上昇し、午後にピ



指導 = 桑原弘樹

●くわばら・ひろき——江崎グリコ  
[POWER PRODUCTION] ブラン  
ドのプロダクトマネージャーとしてス  
ポーツサプリメントの開発・啓蒙に取り  
組む。ゴルファーをはじめ、多くのトッ  
プアスリートのコンディショニングもサ  
ポートしている。



応用  
編

手首を  
回転させながら  
腕の上下運動

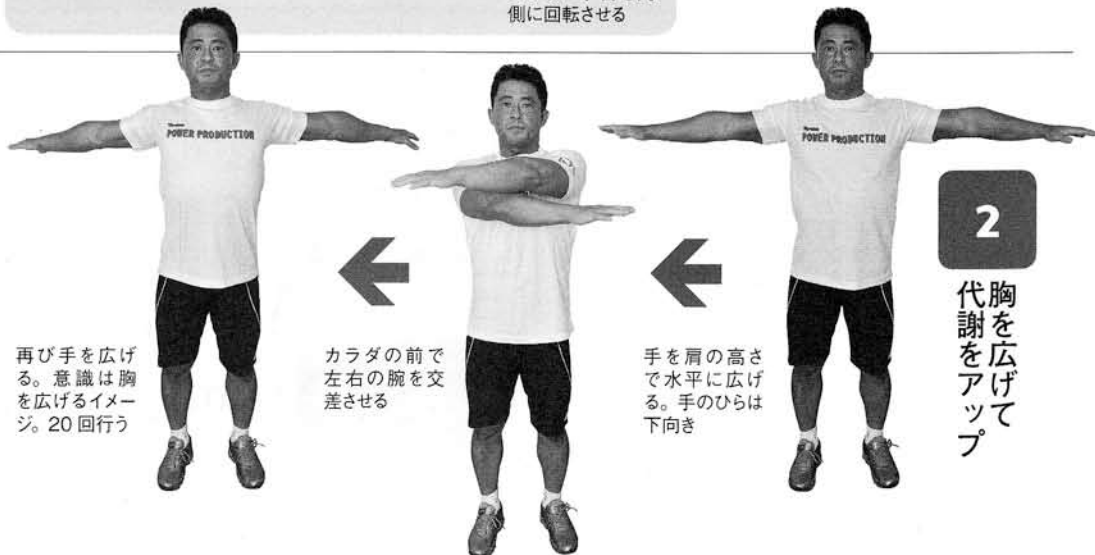
カラダの前では手  
のひらを上、手がう  
しろにきたときも  
手のひらが上にな  
るように手首を内  
側に回転させる

ークを迎えます。このピークの  
状態を朝のスタート時間に迎え  
られれば、第一打目から最高の  
パフォーマンスが発揮できると  
いうわけ。  
まずはコースに行く前、自宅  
でのウォーミングアップが有効  
ポイント。肩甲骨をよりよく動  
かすこと。水を飲んだあとに行  
うとより効果がアップします。

### サプリで もっと スコアアップ

#### 代謝の低い朝に効く グルタミン

朝イチにおすすめなのはグルタ  
ミン。アミノ酸の一種で、摂る  
と代謝アップに貢献する。グル  
タミン酸とは別物なので注意。



2

胸を広げて  
代謝をアップ

再び手を広げ  
る。意識は胸  
を広げるイメ  
ージ。20回行う

カラダの前で  
左右の腕を交  
差させる

手を肩の高さ  
で水平に広げ  
る。手のひらは  
下向き