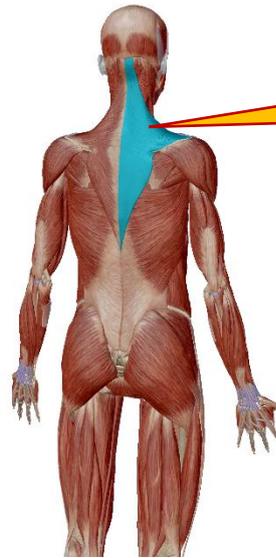
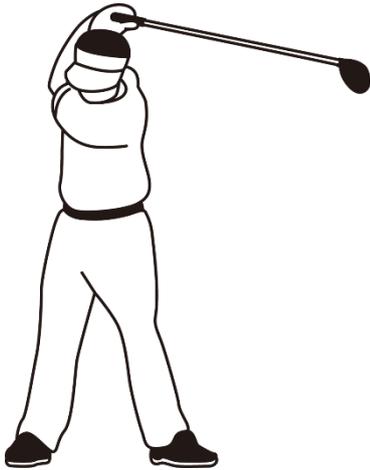


ゴルフスイングにおける上半身の筋活動部位 (右利きの場合)

テイクアウトエイ

- ・ 右僧帽筋が収縮



僧帽筋

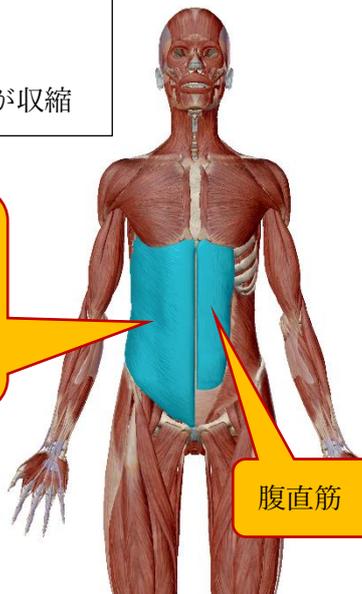
フォワードスウィング～アクセレーション

- ・ 前面では右腹斜筋、左右腹直筋が収縮
- ・ 後面では左僧帽筋、脊柱起立筋群、中殿筋が収縮



腹斜筋

- ・ 内腹斜筋
- ・ 外腹斜筋
- ・ 腹横筋



腹直筋

僧帽筋

脊柱起立筋群

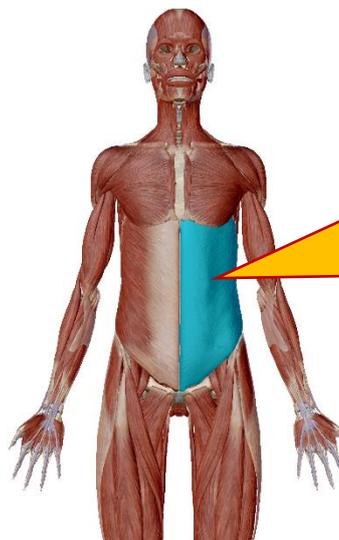
- ・ 棘筋
- ・ 最長筋
- ・ 腸肋筋



中殿筋

アーリーフォロースルー～レイトフォロースルー

- ・ 左腹斜筋の活動が最大になる。



腹斜筋

- ・ 内腹斜筋
- ・ 外腹斜筋
- ・ 腹横筋