

6段階 コアトレーニング



アニカも
やっている

今年限りで競技生活から身を引くこととなった
アニカ・ソレンスタムだが、彼女の肉体を
長年見続けている専属トレーナーがカイ・フューザー。
ゴルフスイングにおいて重要視される
コア(体幹)を強化する。
6段階コアトレーニングを教えてもらった。

取材協力・トータルゴルフフィットネス(☎03-3354-1551) イラスト・田中康一



Kai Fussar

(カイ・フューザー)

ドイツ出身。2002年からアニカ・ソレンスタムの専属トレーナーとなり、同選手の米女子ツアー5年連続賞金女王に貢献。現在、米フロリダ州にあるアニカゴルフアカデミーでフィットネス部門のチーフとして活躍している。

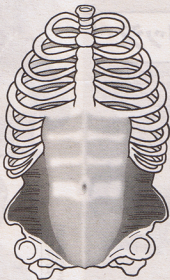


植田理恵子さん

(うえだりえこ)

千葉県出身。NATA公認アシストックトレーナー。昨年から日本女子ツアー選手の特ナメントに昇格。フューザー氏のトレーニング理論を取り入れて、プロゴルファーからアマチュアゴルファーまで、トータルゴルフフィットネスで指導している。

横に繊維が走っているのが腹横筋で、真ん中で白く
なっているのが一般的に腹筋と呼ばれる、腹直筋



おへんから背中への場所を押し、45度に押し
上げると腹横筋を鍛えるポイントがわかる

2cm
45°

【基礎】

ゴルフスイングで一番大切とされているコア(体幹)ですが、上半身と下半身を運動させた動きをスムーズにするのが腹横筋です。この筋肉は姿勢を整えるための静的な腰部に位置する筋肉で、体を曲げるときに緊張する。腹筋(腹直筋)ではありません。

この腹横筋を鍛えるには、まず、おへんから2センチ下を軽く指で押し、そこから斜め45度に押し上げてみてください。骨盤が後方に移動し、腰部の背骨が少し後方に押されて真っすぐになります。その結果、腰部で曲がっていた背骨が少し真っすぐになります。そのとき、腰に手を当ててみてください。少し背骨が緩んでいたら、腹横筋が緊張している証拠です。また、背骨が少し真っすぐになり、ゴルフスイングにも適した姿勢ということ

です。
注意することは自然な呼吸をし、上半身に力が入らないようにすること。以後、この動きをすることを前提に話を進めていきます。
なお、腰に疲れを感じたら、その時点でやめるようにしましょう。



カイテック!

両足が床の上に乗っている状態より、両足への体重が移動して変わります。できない人の場合は、ボールの高さを自分の足幅より短くすることで足の安定を確保することができます。実践してみてください。



両足裏をバランスポールから足の裏から10cmほどの上に乗せ、両手を床につけてバランスポールを足裏の上に乗せて、両足を上げておこなう。足幅は自分の足幅より短くして安定させる。

8
セット

[STEP 5] ボールを前後に動かすブリッジ



✕



↑ ↓

両足裏の幅は自分の足幅より短くして安定させる。



カイテック!

ボールの上に両足を乗せた状態から左右に移動、両方に動かす橋の幅は自分の足幅より短くして安定させる。



✕

カイテック!

これは最悪例！ブリスの両足を乗せた状態から左右に移動、両方に動かす橋の幅は自分の足幅より短くして安定させる。



6
セット

[STEP 6] ボールを左右に動かすブリッジ



10
秒

両手10秒ごとにボールの上に両足を乗せた状態から左右に移動、両方に動かす橋の幅は自分の足幅より短くして安定させる。



カイテック!

両足を乗せた状態より、両手10秒ごとにボールの上に両足を乗せた状態から左右に移動、両方に動かす橋の幅は自分の足幅より短くして安定させる。



✕

[STEP 3] ブリッジ

20~30
秒

両足を乗せた状態より、両手10秒ごとにボールの上に両足を乗せた状態から左右に移動、両方に動かす橋の幅は自分の足幅より短くして安定させる。



✕

カイテック!

両足を乗せた状態より、両手10秒ごとにボールの上に両足を乗せた状態から左右に移動、両方に動かす橋の幅は自分の足幅より短くして安定させる。

[STEP 2] 壁を使ったベルビクテイルト



✕

両足を乗せた状態より、両手10秒ごとにボールの上に両足を乗せた状態から左右に移動、両方に動かす橋の幅は自分の足幅より短くして安定させる。



↑ ↓

10
秒

両足を乗せた状態より、両手10秒ごとにボールの上に両足を乗せた状態から左右に移動、両方に動かす橋の幅は自分の足幅より短くして安定させる。