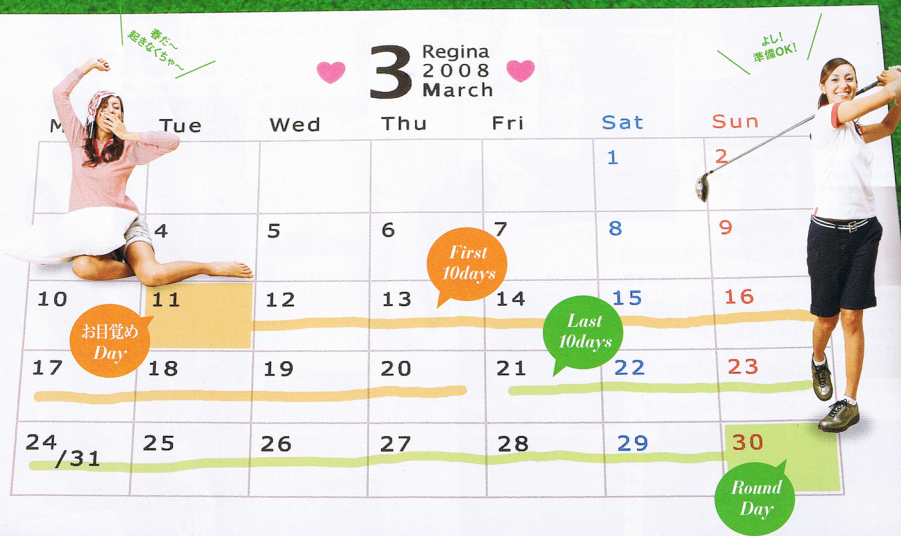


冬 眠 後 は ゆ っ く り 始 動 !

ラウンド再開前の 20days Lesson!

冬はゴルフをお休みしていた人たちも、3月になればラウンド再開。
でも急にクラブを振ってしまったら、カラダを痛めてしまう可能性大!
そんなあなたに、岩本砂織プロとRENAがラウンドまでの20日間集中レッスンを提案します!

スタイリスト/三好彩 ヘア&メイク/高良まどか モデル/RENA(本誌イメージキャラクター)



TOTAL GOLF FITNESS
東京都新宿区四谷4-25
TEL:03-3354-1551
キネシオなどの最新マシンやパーソナル
トレーニングはもちろん室内練習場も備
えた、ゴルフラーのための会員制ゴルフ
専門フィットネスクラブ。
www.tg-fitness.net



Teacher 岩本砂織プロ

フジテレビ・朝日プロダクション「スパー
レディプロジェクト」に選ばれ渡米、
ティーチング理論を学ぶ。帰国後はツ
アープロからジュニア育成まで力を入
れる。ひとりひとりに合った「オンリーワ
ンスイング」を推奨。



RENA(本誌イメージキャラクター)

兵庫県神戸市生まれ。インド人の父と
日本人の母を持つ。英語と日本語を自
由に操る国際派。モデルやタレント、コ
ラムニストとして幅広く活躍中! Regina
創刊時から始めたゴルフの上達は目覚
ましいもの! 今年の目標は100切!

軽やかにラウンドしていた記憶た
けて、ぶっつけ本番は危険! 運動
不足なカラダで悪いスイングをする
なんて、絶対NG。プランクを感
させないくらいカッコいいゴルフを
したいから、レジーナはラウンド日
が決まったら逆算するのが賢い選
択! 理想の期間は20日間。10日間
ずつの2ステップで、家とジムと練
習場を上手に使いながら、完璧なラ
ウンド日を迎えましょう!

まずはコチコチの 筋肉をほぐすことからSTART!

First 10 days



1.片足ずつ上げる。2.バランスディスクは腹筋も意識して、膝もなるべく曲さず、背中もまっすぐに! 3.カラダが膝のないように骨盤を平行に。

ジムにある道具を使って、バランス感覚を養う

スポーツジム通いも最初から飛ばさず、バランス感覚を思い出すことに専念。カラダの中心で立てるように意識してみましょう。最初はフラフラしてしまってもコツをつめれば大丈夫。徐々にキープする時間を延ばしてみてください。家でもできるので、毎日のストレッチにもプラス!

ディスク ¥10,290、ハンク ¥12,600、靴下 ¥3,780(白靴下と2足セット)、ボール ¥500(以上Ladidas by Stella McCartney/アタダス ショール)



毎日やりたいストレッチ。 ゴルフBODYに復活しよう

なまったカラダは、冬の寒さがプラスされてコチコチのガチガチに。まずは簡単なストレッチから始めて、しなやかな筋肉に戻すのが大切。ゴルフで使う5つの部分を重点的に、ゆっくり10秒ずつ伸ばしてあげて。カラダが温まったお風呂上がりのがベストタイミング。

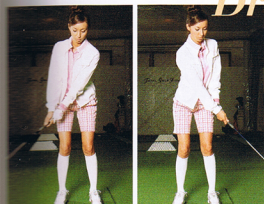
1.手首:指先を手前に引く。2.首:頭を押えてないほうの手を下に伸ばすと効果的。3.腰:足をクロスして前傾。逆の足も。4.股関節:ひざを後ろに押す。5.足首:体重を前にかける。

バーグ ¥13,650、パークウェア ¥10,500、ヨガマット ¥3,780、シューズ ¥12,600(以上Ladidas by Stella McCartney/アタダス ショール)

Driving Range

ドライバーはしばしば封印? 8Iでアプローチから!

久しぶりに対面したクラブは結構イジワルで、なぜか全然当たらない。そんなときはフルショットではなく、小さいスイングでクラブの動かし方とボールが当たる感触を取り戻しましょう。最初は「ティアップ」するのがおススメです。



このクラブはピッチングだとクラブが短く前かがみになりすぎるので、8番アイアンを選択。背が高い人は7番でも大丈夫。



イメージは
時計

アドレスの位置を6時として、7時~8時の振り幅で練習。ボールが当たるように徐々に少しずつ振り幅を大きくしていきます。「クラブを上げるのは膝の高さまで」(岩本プロ)



ゴルフウェア ¥7,875、プリン ¥14,700、ハンク ¥9,975、リストバンド ¥840、靴下 ¥1,890、グローブ ¥1,890、キャップ ¥600(以上アタダスゴルフ/テアラーメイド コルフ)、<岩本プロ> ボロウツ ¥9,975、ゴルフシューズ ¥29,400 ¥840、靴下 ¥1,575(以上アタダスゴルフ/テアラーメイド コルフ)、シューズ ¥29,400 ¥840(テアラー)

RENAの4コマ劇場「キャ〜どうしよう!」





Last 10days

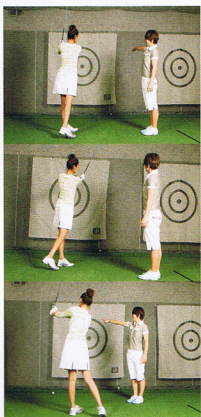
少しずつ筋肉を鍛えて スイングを作っていこう!

Driving Range



コースはまっすぐじゃない! 色々な方向に打ち分けを

練習場では良いのにコースだとまっすぐ飛ばない…。実は多くの人が練習場のマットに平行に立つことに慣れてしまっているんです! なので、コースに出る前は、左右に打ち分けの練習もしてみよう。振り幅はハーフスイングの大きさで。



まっすぐ

まずは基本の「まっすぐ」から。打ちの中心を目指して打つましょう。4-5球打ったら次の方向へ。

右へ

右の右端を狙って打ってみましょう。スタンスの方向を変えることも忘れずに注意して。

左へ

最後は右の左端へ。「同じスイングなのに難しい〜」(RENA)クラブは慣れてきたら、徐々に長めのクラブに。

<RENA> ¥ショップ¥33,600、スカート¥36,750、グローブ¥8,400、靴下¥11,575 (以上nunl/nunl Jiyugokoh)、シューズ オープン楕円(アディダスゴルフ/テラーメイド コルフ)、<岩本プロ> ポロシャツ¥18,900、ハーフパンツ¥19,950(共にDEUX STYLE/デサント)、靴下¥1,050、シューズ¥15,750(共にコルフゴルフ/デサント)

頑張るぞ!

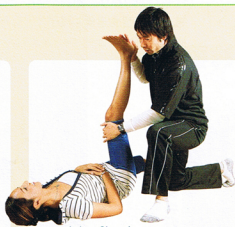
Round Day

「20日間かけて準備したから、パランス感覚も筋力もアップ!」自宅ジム、撮影の合間にもできるから便利だったよ。ベストスコアも狙えちゃうかも?!(RENA)

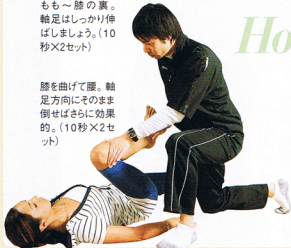
パーク¥5,800(GAP原産)、パンツ (共にadidas by Stella McCartney/アディダス ジャパン)、ベスト

ベストストレッチで より大きく筋肉を伸ばそう

家やジムで行いたいのがベストストレッチ。トレーニングやゴルフ練習した後は、彼やインストラクターの協力も得て、使った足腰や肩甲骨まわりの緊張を解いていきましょう。押してもらうタイミングに合わせて、ゆっくりと吐くのがポイント。



もも〜膝の裏。軸足はしっかり伸ばしましょう。(10秒×2セット)



膝を曲げて膝。軸足方向にそのまま倒せばさらに効果的。(10秒×2セット)

Home & Gym



肩甲骨と胸。肘から後ろに引く。(10秒×2セット)

最後の10日間は、 筋肉トレーニングをプラス!

バランス感覚を磨いたら、ゴルフに必要な筋肉を作っていきますよ。20〜30分のランニングやバイクで腰を鍛えたり、マシンを使って腹筋や背筋を鍛えたり余裕があれば紹介する2つのトレーニングを。スイングに欠かせない肩甲骨や腕の筋肉を鍛えます。



スイングをイメージしたダンベルトレーニング。最初は直立で行って慣れてきたら少し前かがみに。逆の手で肘を押えて、肘が開かないように注意! (左右各5回×2セット)



背中でのトレーニングは、腕や肘で下ろそうとせずに肩甲骨を意識して下げましょう。下げすぎると余計な筋肉にも力が入るので、耳肩の高さまで、10回×2セット。

タンクトップ¥8,715、パンツ¥13,125(共にadidas by Stella McCartney/アディダス ジャパン)

家やオフィスでできる "ながら筋トレ"で腹筋UP!

ラウンドまでに残された日にはちとあわずか! そんなときは、仕事の合間も"ながら筋トレ"を! 笑顔で打ち合わせしながら実は水面下の努力…あら、白鳥みたい!



膝をつきながらまず先を上げる。それだけで意外に腹筋に力が入るもの。タオルなどを膝に挟むのも◎。腹筋を意識するのがポイント!

ジャケット¥26,000、スカート¥13,000、パンツ¥14,000<3月下旬入荷予定>(共にバブナリ/バブリック)

ラウンド当日の直前メニュー カラダ全体をほぐして スムーズなラウンドを

Round day

ラウンド当日

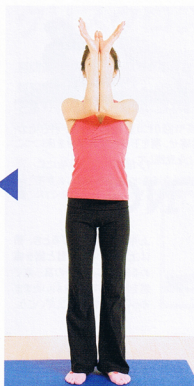
前にカラダをほぐしていつも通りのスイングができれば、スコアアップだって可能！
劣を残さないクールダウンも忘れずに。



スタートポジションに右腕を戻したら、呼吸を覚えて今度は左腕を後ろ方向へまわす。カラダの軸を感じて胸式ラテラル呼吸をだけでも、体幹を鍛えることが可能。



右のスタートポジションから息を吐いて右腕を後ろへまわす。背中の肩甲骨が動くよう大きくまわす。呼吸は自然に繰り返して、カラダは正面、前を見たままキープ。



腰幅に脚を開いて立つ。このとき、ニュートラルポジションを確認する。次に、両腕を胸前で合わせる。ひじがバストップ前にくるよう、確認して。

ウォーミングアップ

step★1

筋肉をほぐして 柔軟性をUP

猫背や肩まわりの筋肉の硬直は、スイングにダメージを与えがち。ラウンド直前は肩&腕、背中の筋肉を柔軟にするウォーミングアップを心がけて。左右交互に30回ずつ。

ココがGOLFに効く!

肩、背中の筋肉を柔軟しておくことが、パワーを最大限に出す秘訣。全身の可動域も広がり、力強いスイングに。



同様に左方向にもカラダをひねって上半身と一緒に視線も左方向へと向かせること、よりカラダの軸を感じやすくて、トライしてみて。



次に骨盤を固定させたままカラダを右方向へどひねる。肩甲骨を下に、胸を開いて、背骨を中心に動く感覚で。骨盤が動くところまでひねらなくてもOK。



腰幅に脚を開いて立つ。クラブを骨盤下にあて、安定させた状態をキープ。姿勢は、ピラティスのニュートラルポジションを思い出して、一直線のカラダをイメージ。

step★2

カラダのひねりを スムーズに

カラダを左右にひねることで、体の軸を確認。安定した下半身の感覚とお腹の力を確認できるので力強いスイングをサポートしてくれるはず。左右交互に30回を目安に。

ココがGOLFに効く!

骨盤が動かないよう、押さえながらカラダにひねりを加えることで、スイングのイメージをカラダに覚えさせて。

step★1 クールダウン

キャット

「キャット」という名前のとおり、背中を丸めたり、伸ばしたり…。猫のようなポーズが特徴のエクササイズなら、ラウンドで疲弊したカラダをリセットできる。10回が目安。

ココがGOLFに動く!

ゴルフは特に背中、お腹の筋肉を使うスポーツ。疲弊した筋肉はしっかりと伸ばしておく、疲労感も残りません。



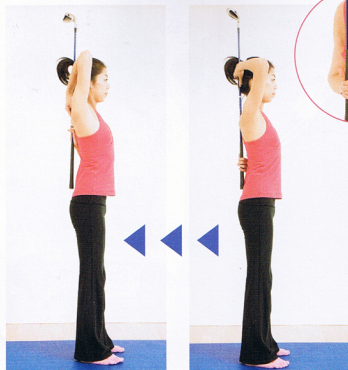
ひざを腰の真下、手は肩の真下になるようにして四つん這いになる。息を吸いながら、首を長く、背中を伸ばして。このとき、頭を引っ張る感じで背骨も伸ばす。



息を吐きながら、背中をできるだけ持ち上げて丸くしていく。頭は胸に押しつけるような感覚で、恥骨とおでこが近づくように。呼吸を整えながら5秒キープ。



息を整えたら再度息を吐きながら、今度は尾の骨を上に向ける。頭は少し持ち上げ、肩甲骨が寄る感覚で、5秒静止後、スタートのポーズへ戻る。



スタートポジションから少しずつ手をクラブの中央へと寄せていく。クラブが背骨から左右にズレないよう注意して、ゆっくりと行う。次は上下の手を入れ替え同様。

腰幅に脚を開いて立つ。背筋を伸ばして、ニュートラルポジションを確認したら、クラブを背骨に沿わせるようにして持つ。まずは右手を上、左手を下に。



POINT

クラブは背骨に沿うように持つことがポイント。ここが曲がっていると、体軸に歪みが出るので、要注意。

step★3

スイングに必要な美姿勢をつくる

肩回りの筋肉の柔軟性、可動域を広げることに注目! 肩甲骨をしっかり寄せて、美姿勢をつくることで、正しいスタンスも取りやすくなる。左右交互20回程度が目安。

ココがGOLFに動く!
猫背ではスイングの幅が狭まり、パワーが伝わりません。肩甲骨周辺の筋肉を動かして、柔軟にすることが飛距離アップに。

step★4 飛距離UPには手首の柔軟も大切

ココがGOLFに動く!

手首が硬くなっていると、手首の返しがかまいやす、ボールも左右に逃げが。仕上げに手首の柔軟性を高めてみてください。

最後は手首の柔軟性を高めて、簡単ウォーミングアップ法にトライ。ラウンド前の空き時間などに行っておけば、柔らかいスイングが可能に。前後交互に10回。



タオルが外側に長くなったら、今度は手首を手前に動かし、クラブをまわす。左右の手のどちらかが強いとタオルが傾いているので、力の入れ具合にも注意して。



腕を伸ばし、クラブを横にして持つ。長めのスポーツタオルをかけ、手首を外側へ動かし、クラブをまわす。クラブがあまり激しく上下に動かないように。

ここでもできます! ゴルフエクササイズができるスタジオ



ツーサムゴルフスタジオ
毎週火曜日ゴルフ向けにアレンジしたゴルフプログラムを行っている。
東京都渋谷区代々木1-31-12
日線代々木ビル5F
☎03-5302-0236
www.236golf.com/



トータルゴルフフィットネス
会員制のゴルフ専門フィットネスクラブはそれぞれのレベルや体力に合わせてトレーニングをサポートしてくれる。
東京都新宿区西谷4-25
☎03-3354-1551
www.tg-fitness.net/



DMJボディバランス
ピラティス、ヨガ、ダンス系を新しいプログラムが充実したエクササイズスタジオ。
大阪府大阪市中央区南久町2-1-9 船場メテオビル8F
☎06-6265-7198
www.pliates.co.jp/