

俺の人生 右曲り? SLICE OF LIFE 10

構成・文◎田村十七男

Editorial & Text: Tomoo Tamura

写真◎岡村昌宏

Photos: Masahiro Okamura

取材協力◎TOTAL GOLF FITNESS

03-3354-1551

http://www.tg-fitness.net

第10回「ゴルフでメタボと決別！」

永久初心者の

速走ゴルフ写真漫画

肉体作りに挑戦!

パーソナル・
トレーナー
菅原賢さん

トータルゴルフフィットネス支配人であり、昨年まで上田純子プロのフィジカル・トレーナーを務めておられた菅原さんです

体験大好き!
タムラトナオ

92年生まれ。乙女座。趣味:アイスホッケー、アコギ。46歳にして「結構動く」つまりの物語者。その自信が今更、揺らぐ?



10月までのあらまし
初めてクラブを握ってからは1年以上がすぎた。右腕の力はほとんどもなく、いつまでも左腕で支えられても構わない。本誌第1回の既婚者の「チェア・コア」からスタートし、今更には「チェア・コア」のゴルフを学ぶことに挑戦する。その過程で、右腕の力は、予想外の速さで伸びていく。それは、予想外の速さで伸びていく。それは、予想外の速さで伸びていく。

ども

まずは
体成分
チェックを!

せーごん!



体重...74.2kg(標準)
体脂肪率...32.9%(標準)
体細胞量...15.3kg(キリ)
基礎代謝量...20.6%(ギリギリ)
最高代謝量...164.3kcal(不気味)

ゴルフのための
フィットネス・クラブ
TOTAL GOLF FITNESS

東京・四谷にある最新機器を備えたジムは、「ゴルフに必要なすべてを一貫してサポートできる。ゴルフのための会員制フィットネス・クラブ」です。本気で上達したい人、ケガせずゴルフをしたい方にこそオススメ



頑張っちゃう
おろかな

TOTAL GOLF FITNESS

メタボ
予備軍
ですね

家庭用をはるかに高く
高性能マシンで、ナイズな特がメタボを確
認することから始まる
ので、結果は...

めいっばい
伸ばしましょう!



てなわけ、
メタボも防ぐ
トレーニングを!

もう、
ごめんさい!

ほぐしとき
ますか

いきなり筋力アップは困難。そこで、まずは今ある肉体の可動域を広げるストレッチから。あのね、見た目以上にっついのよ

マジで
キツいんですよ



このジムには、プロのトレーナーが常駐している保険適応の鍼灸整骨院もあります。総合的! 優しくほぐしてくれる高橋院長が神様に見えたる



いやあ...

ビキッ

そ、そのなの?
マジで?

んな
大げさな

おしりの裏も
伸ばします



死亡



キツキツ

スイング状態を再現したトレーニングを実行中。無意識だと胸で引いてしまうが、上半身をねじって、腰の奥底に力を入れるのが鍛錬のツグ。見た目よりはるかにキツイの、マジメ。ゴルフファーにありかな肉体の左右差もこれで解消できます。ほぼ鼻から声が漏れるのよね

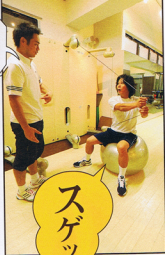
腕じゃなく
上体を回して!



に

ただの
カベじゃ
ないよ

インナー
マッスルにも
効きます



ス
ゲ
ッ

ゴルフアース・ボディを作る
最新ストレッチ・マシン!!

ゴルフファーに必要な下半身の柔軟性アップ、特に股関節周辺のストレッチに絶大な効果を発揮するのが、こちらの「フレキサビリティ」。代謝の促進も行うから、メタボにもキク?



ん

む

づ



例えばレッスン本で「右足に体重をのせろと書かれていても...」



足に筋力がないれば思うようにできない!



だから基礎的な筋力アップをオススメするのが...



ほりや



はれ?



聞いてます?



入らない? 入る?

プロの画像と同時に比較することも可能。機に左足が暴れすぎだわね

バッティングのレッスンも可能。一日ここにいたら、確実に上達するでしょう

どい?



Look at me!

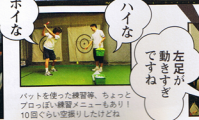


足を!!

ビデオカメラもコンピュータによる専門的なゴルフ・レッスンも行います。技と体の同時訓練なんだな



今日もまた己を知り次回に備へ!



ハイな 動きすぎ左足がです



ムダ足?