前回のトレーニングでいかに身体が動かなくなっているか まざまざと思い知らされたアラフィー芳井

ぐっ

おっ とっ とっ とっ

KOFバランスも このとおり…

帰ってきたヨッパライ

これと同じことがどうやらスイングにも…?

バランス悪いなりに振れてた昔

ようバランス悪い上に振れてない現在

ああどうにも身体が動かねえ(悲)

そして動かないものを無理に動かすとバランスが崩れるだけ

大丈夫♡全然無理してません

次はスイングコーチ中嶋さんにバトンタッチ♥

お任せ下さい

私の弱点…それは左サイド

わかっちゃいるけど直らない

左サイド伸びる

左腰止まる

そして右は突っ込む

言うことをきかねえ自分の身体

ガワ

こんなかんじですねー

「左サイド止まってしまって使えてませんね」

「だから振り抜きが悪い」

メディスンボール使ってフォローからフィニッシュへの振り抜きを体感してもらいましょう

右足 左足の体重移動意識して左右に振って

ハイ 投げて

OK!

ハイ

同じように次は遠くへ投げる

OK!! そのフォローです

では そのイメージでクラブ振ってみて

ボールをクラブにかえるだけ…

あら…? なんかスムース

持ってるモノがクラブでもボールでも身体の使い方は同じなんです

この練習はちょっといいかも♥

足を使った体重移動で

ブーラブーラ

ボールを投げる！

ボールをクラブに持ち替えて同じ動きで振ると

おっ

違和感なく振り抜ける

あとはその動きが自然にできるよう鍛えるだけです

トレーニング第2弾（アスリートメニュー）

さあトレーニング再開

ハイッ

またあのキツイメニューか。

ラダートレーニング

私の教え子がご一緒しますので斉藤愛璃クンプロをめざす19歳♥

よろしくお願いしまーす

キラリ

ハイ

芳井一味

何もめざしていない50歳

野球選手とかやってるやりね

うらはきー

えーと

じじぃのくせに

もっとスピードアップ。

ムリっ

部内トメージ

今日はどっか

営原氏に介護される草食男子編集U君

ハイ こわくない こわくない

おそるおそる

さすがプロめざすだけあって女豹のような動き♥

あぁっ おいて いかないで

一見楽しそうに見えるけど

楽じゃない のよコレが…

ここまで使い物にならない足だったとは…（悲）

仕上げのサーキットトレーニング

メディスンボールやダンベル持って

ゴルフで使うあらゆる動きを鍛える！

鍛える！

鍛える！オヤジ殺しメニュー

斉藤愛璃さん

ゴルフは8歳から

あっと言う間にうまくなり相手してたおじィちゃんはゴルフやめちゃいました。

応援にまわるって…

トレーニングで体幹が使えるようになったわ。ジです。

やはキレが良くなります。

宮里藍さんのスイングが好き♥

夢はアメリカツアー

よし！おじさん助…いや応援するぞ！

ヨシイさん…腹筋の時間ですよ
はっ
腹筋ッ
フン
えのまま調理場に運びますヨ
どうやら私の身体に腹筋というものの自体残ってないらしい…(驚)
いっぱいいっぱいです
もはやこれ以上お見せできません…
フン
最後にマスコットバットでテニスボール打ち
斉藤愛璃の体幹スイング
重い…当たらん
当たらなくてもいいんです
愛璃クンは軽々振っとるの…
女子にありがちなやわらかいだけのスイングじゃないネ
近々ツアーで見れるかも
左股関節のえぐりが素敵♥
えぇ振りじゃ愛璃
このスイングいっさげて早くツアーデビューしてネ
ありがとうございます
えーとメアドは?
えれはムリ
シゴかれましたが身体のケアをしっかりやって頂きました
トータルゴルフフィットネスの中には鍼灸整骨院もあるのですホントにトータルにやってますな…
本部コーチ
あへー
高橋院長
ゴヒー
ホントトータルにやってますな
プロゴルファーも来るそうです
ありがとうございました!身体に往年の キレが戻りました
えっ…それはよかったですね
聞き流してください
左サイドが使えない左股関節が動かない
…その原因はどうやら左体幹部が使えてないことだった
手も足も体幹部から動かさなくてはならないらしいです
…というようなことを意識して自主トレしてたらインボディの数字が少し改善♥
左
右
右と左の格差が小さく…
ウレシイ
筋肉バランス図
ゴルフは感性でもトレーニングは合理的にね
四谷で鍛えて四谷で鍛む
きわめて合理的♥
ヒック
トータルゴルフフィットネス
えれを行って来いと言うんです
このカッパ
完!