

一挙両得！球打ちエクササイズ  
100打でシューズインができます！

カラダづくりをしなが  
スウィングも身に付く

冬の間は、ラウンドも運動もこ無沙汰だったゴルフファーに、練習場で筋トレやストレッチをしつつ、スウィングのポイントも身に付くブラクティスを紹介しよう。考案者は菅原賢トレーナー。生徒は加藤ローサさん。「スウィングって、その場でわかったつもりでも時間が経つとすぐ忘れちゃう」とローサさんも言うところ、理論で覚えたものは時間が経つとすぐ忘れてしまう。しかし「繰り返し返し筋肉に覚えさせることによつて、スウィングの再現性は高まり忘れにくくなります（菅原）。さらに、筋トレの動きをスウィングに転換することでマッスルメモリーに良いスウィングのイメージを埋えつる効果も狙える。「筋肉に指令が行く動きを覚え、筋肉にハリが出てから打つことが効果的ですから、各ブラクティスは最低で5回（5往復）行った後に球を打つようにしてください」（菅原）。

わたしの  
お気に入り  
は片足上げ！

練習場の100球を  
もっと効率的に  
使ってみましょう

菅原賢 トレーナー

すがわら・けん  
ツアートレーナーとして国内ツアーに帯同した後、紫垣綾花、木戸愛をはじめ多くのプロゴルファーを指導。他プロスポーツ選手から高齢者まで、幅広くトレーニング、リハビリ指導に従事している

トータルゴルフフィットネス

東京都新宿区四谷4-25  
TEL03-3354-1551

# 追い込み100球メニューを教えて!

スウィングの再現性を高めるには、正しいやり方で筋肉を繰り返し動かすことが不可欠。そこで、スウィングにおける筋肉の使い方を確認しつつ、筋トレやストレッチにもなり、練習場で簡単にできる、球打ちエクササイズを紹介しよう!



## 21~40球

### サイドランジスウィング

両足を左右に大きく開き、ゆっくりと右、左と体重を移していく。この時にひざがつま先よりも前に出ないようにすることで、体重移動とスウィングの壁が筋肉にメモリーされる。5往復したら構えて打つ

▶股関節のストレッチと脚の内転筋の筋力アップ



## 1~20球

### プロペラススウィング

クラブの両端を持ち、右旋回、左旋回を繰り返す。肩甲骨が前にスーッとスライドする感覚を意識しよう。左右の旋回を5往復したら構えてボールを打つ。バックスウィングで左の、フォローで右の肩甲骨が伸びるようにスウィングしよう

▶腕、手首、肩甲骨へのストレッチ効果



## 41~60球

### つま先立ちスウィング

両足をスタンス幅に開きやや前傾姿勢をとる。次につま先立ちになり、かかとを上げ下げする。5往復したら構えて打つ。アドレス時に体重を足裏の拇指球に落とし、前傾を保ち、ひざの角度をキープする姿勢がつけられる

▶足関節を動かすひふく筋など下肢の筋肉強化



## 61~80球

### 片足上げスウィング

左足一本で立ち、腰を左右に回す。最初は無理せず、慣れてきたら素振りをし、5回。回旋(素振り)をしたらそのまま片足で打つ。左足の股関節の上に上体を乗せる感覚が身に付き、インパクトで左腰が引けなくなり左サイドの壁ができる

▶股関節の柔軟性とバランス力がアップ



## 81~100球

### ツイスト伸縮スウィング

両足を閉じて立ち、その場で水平の素振りをする。最初は直立姿勢のまま回旋、慣れてきたら徐々に体を前傾する。5往復目に足の真ん中にセットしたボールを打つ。軸を意識したスウィングと最下点で球をとらえる感覚が身に付く

▶腰のストレッチと体幹部分の安定強化



ケガ防止&パフォーマンスを向上させるため、筋肉をゆっくりと伸ばすイメージで行ってください

※練習場では、周りの方の迷惑にならないよう注意して行ってください