

interview

「ARKE×GOLF」(アルケゴルフ)とは

「アルケ」は11種類のファンクショナルムーブメントが可能ですが、特に肩甲骨回りの柔軟性、体幹部の筋力、そして体幹部をななめに回転動作が加わる状態でのバランス力を高めることで、飛距離やスイングの安定性をアップさせることができます。ファンクショナルトレーニング

「アルケ」は11種類のファンクショナルムーブメントが可能ですが、特に肩甲骨回りの柔軟性、体幹部の筋力、そして体幹部をななめに回転動作が加わる状態でのバランス力を高めることで、飛距離やスイングの安定性をアップさせることができます。ファンクショナルトレーニング



「ARKExGOLF」プログラム監修

菅原 賢さん Ken Sugawara

トータルゴルフフィットネス支配人/パーソナルトレーナー
岩手県出身。都内のスポーツクラブのインストラクターを経て、パーソナルトレーナー・運動療法士の資格を取得し独立。2002年からJGTO(ジャパンゴルフツアー機構)ツアーパートナーとして、ツアーに帯同。2007年には賞金女王に輝いた上田桃子プロのパーソナルトレーナーも務める。日本オリンピック協会(JOC)医学強化スタッフ。主な著書に、「ゴルフボディの作り方」「ゴルフボディをつくるためのストレッチ&トレーニング」「ゴルフのためのヨガ」など

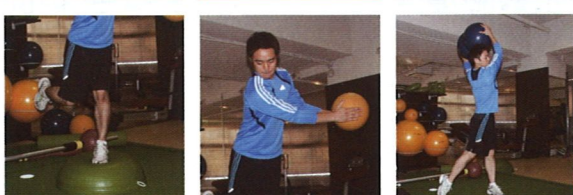
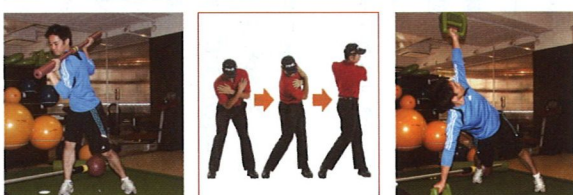
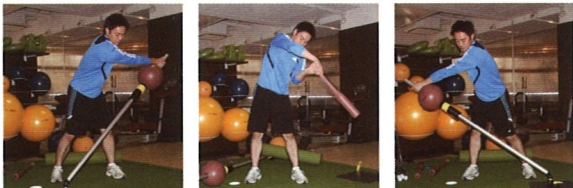
「アルケ」は11種類のファンクショナルムーブメントが可能ですが、特に肩甲骨回りの柔軟性、体幹部の筋力、そして体幹部をななめに回転動作が加わる状態でのバランス力を高めることで、飛距離やスイングの安定性をアップさせることができます。ファンクショナルトレーニング

動き

動き

バランス

小

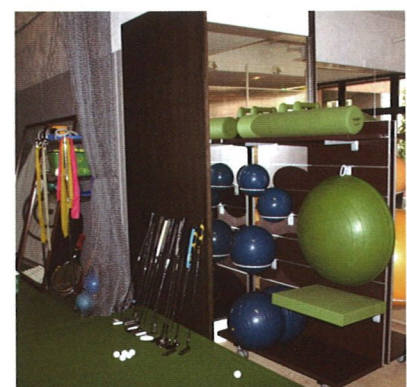


バランス

大

「ARKE×GOLF」(アルケゴルフ)とは...

アルケゴルフとは、「理想的なゴルフボディ作り」をテーマに、人間本来持っている機能を回復させ、自由に自然なスイング動作を導くトレーニングメソッドです。



ARKE™

CORE CENTRIC TRAINING

ARKEムーブメントソリューションでゴルフトレーニングが進化 ゴルファーのための究極の ファンクショナルトレーニング「ARKE×GOLF」

テクノジムから、今夏発売されたばかりの新製品「ARKE」を使ったゴルファー向けトレーニングメソッド「アルケゴルフ」を提案。自然界の4つの基本構成要素に準じたコンセプトに、ゴルフで必要とされる体力要素をマッチング。スマートにゴルフトレーニングが楽しめる。

AIR

エア (空気) カテゴリ
ダイナミズムと反応速度
空気が満たされ、異なる張力、重さの製品が含まれています

ウェルネス ボール (55cm・65cm)
メディスン ボール (3kg・5kg)
エア ボール

飛距離をアップ

飛距離アップのためのトレーニングギアです。メディスンボールやエアボールを使用し、投げ動作を中心に行います。ゴルフでは身体と手の同調性が非常に重要です。足から伝わってきたパワーを末梢にスムーズにつなげることで、飛距離アップへとつながります。

EARTH

アース (地) カテゴリ
安定性とバランス感覚
主に地に置いた状態で使用され、不安定な足場を再現したり、また逆に固定したりする製品が含まれています

バランス ドーム
ケトル ブロック (3kg)
スタビリティ ディスク
バランス パッド
フォーム ローラー

バランスカアアップ

ゴルフは、常に微妙な傾斜地や深いラフ、そしてバンカーなど、いろいろな状況でショットを打たなければなりません。そんなときに重要になるのが安定性と固有受容感覚です。足の裏で傾斜を感じ、軸を安定させバランスよく打たなければ、いいショットは打てません。どんな傾斜地からでもバランスよくショットが打てるトレーニングをしていきます。

FIRE

ファイア (火) カテゴリ
適応力とコントロール力
パワーを高めたり、可動域を活性化させる為に使用される製品が含まれています

ベンデュラム (5kg・10kg)
ツイン クラブ (3kg)

軸・安定力

ゴルフに必要な軸・安定力を鍛えます。ゴルフは飛距離が伸びてもスコアが良くなるスポーツではありません。いかに再現性を高めるかが非常に重要な要素になります。飛んで曲がらない! そんなゴルファーとしての最高のトレーニングギアがこのファイアです。

WATER

ウォーター (水) カテゴリ
敏捷性とバランス力
ボールに動的な重量を加えるために、ボール内に水が注入されている製品が含まれています

ウォーター ボール (2.5kg・5kg・10kg)
WaterBallウォーター エイトボール (10kg)

捻転力の強化

ボールの中に水が満たされており、動的な重量が加わるためにスイング中の捻じれの強化や切り返しの動作を反復でトレーニングすることで、飛距離アップにつながります。

ARKE x GOLF (アルケゴルフ) 特別セミナー開催のご案内

テクノジム・ジャパンでは、トータルゴルフフィットネスにてアルケゴルフの特別セミナーを開催しております。お申し込み、お問い合わせはテクノジム・ジャパンまで。



テクノジム・ジャパン株式会社

〒105-0014 東京都港区芝3-5-5 芝公園ビル3階 HOME&HOSPITALITY事業部
TEL: 03-5765-7879 FAX: 03-5765-7789 Mail: JP_Home@technogym.com
ホームページアドレス: http://www.technogym.co.jp