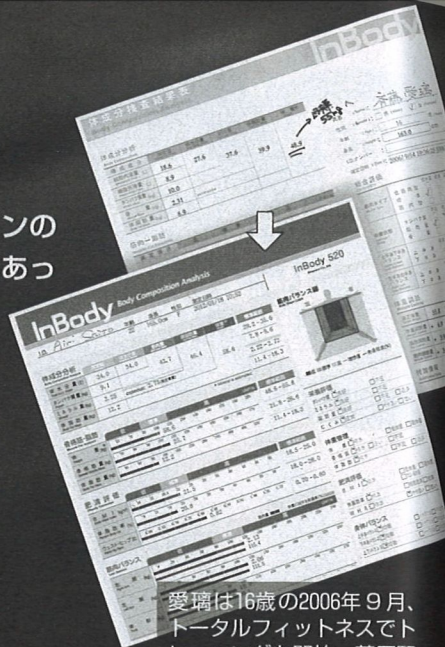


# 開幕女王の強さの秘密に密着 愛璃の肉体改造。

今季のツアー開幕戦を制した斉藤愛璃。彗星の如く現れたヒロインの強さの秘密は、5年半かけて続けてきたトレーニングの成果でもあった。3戦終えたオフウィーク、愛璃のトレーニングに密着した。



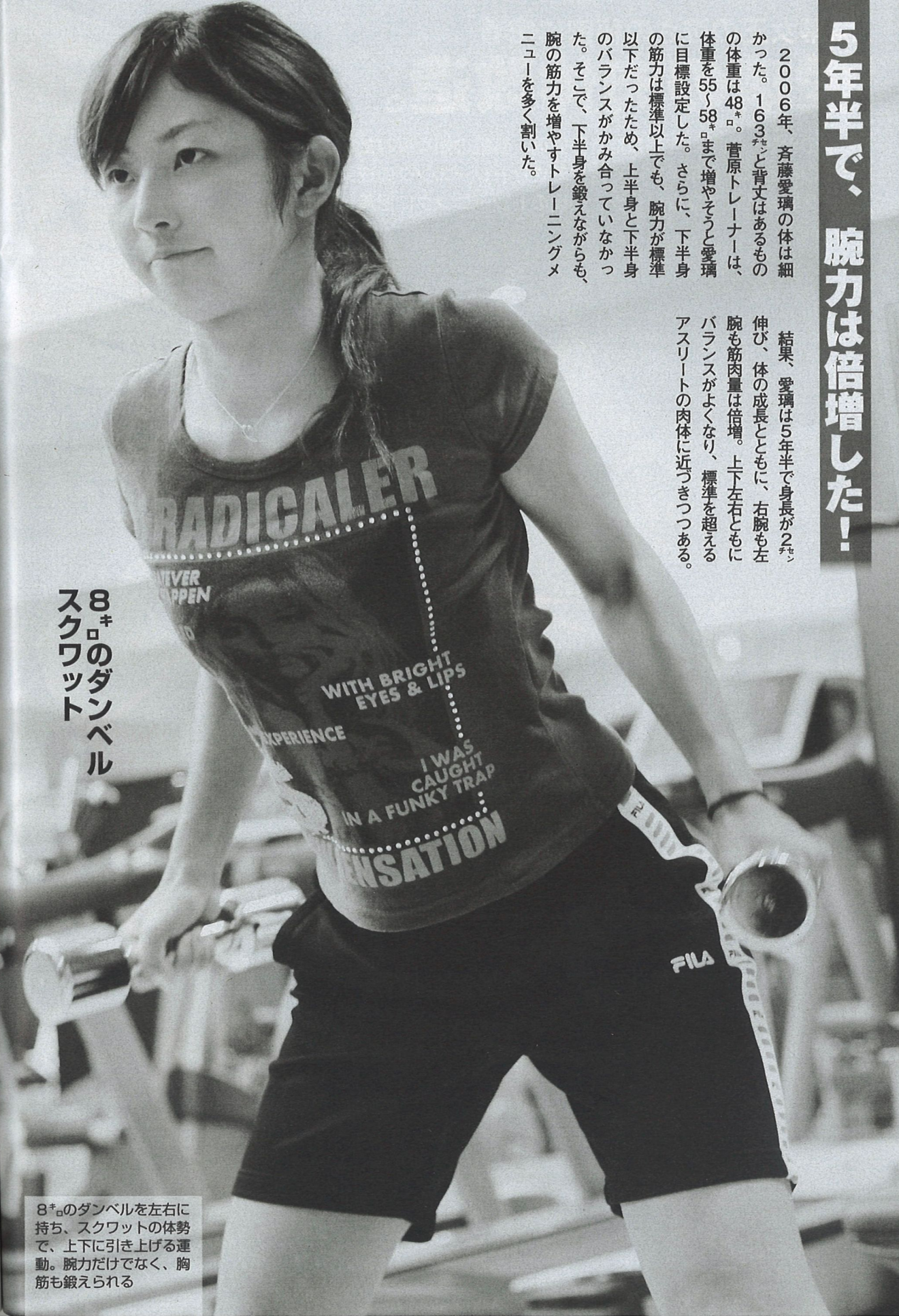
愛璃は16歳の2006年9月、トータルフィットネスでトレーニングを開始。菅原賢トレーナーのもと、48kgの体重が、筋肉増加とともに、58kgまでアップした



# 5年半で、腕力は倍増した!

2006年、斉藤愛璃の体は細かった。163センチと背丈はあるものの体重は48キ。菅原トレーナーは、体重を55〜58キまで増やそうと愛璃に目標設定した。さらに、下半身の筋力は標準以上でも、腕力が標準以下だったため、上半身と下半身のバランスがかみ合っていないかった。そこで、下半身を鍛えながらも、腕の筋力を増やすトレーニングメニューを多く割いた。

結果、愛璃は5年半で身長が2センチ伸び、体の成長とともに、右腕も左腕も筋肉量は倍増。上下左右ともにバランスがよくなり、標準を超えるアスリートの肉体に近づきつつある。



8キのダンベルスクワット

8キのダンベルを左右に持ち、スクワットの体勢で、上下に引き上げる運動。腕力だけでなく、胸筋も鍛えられる

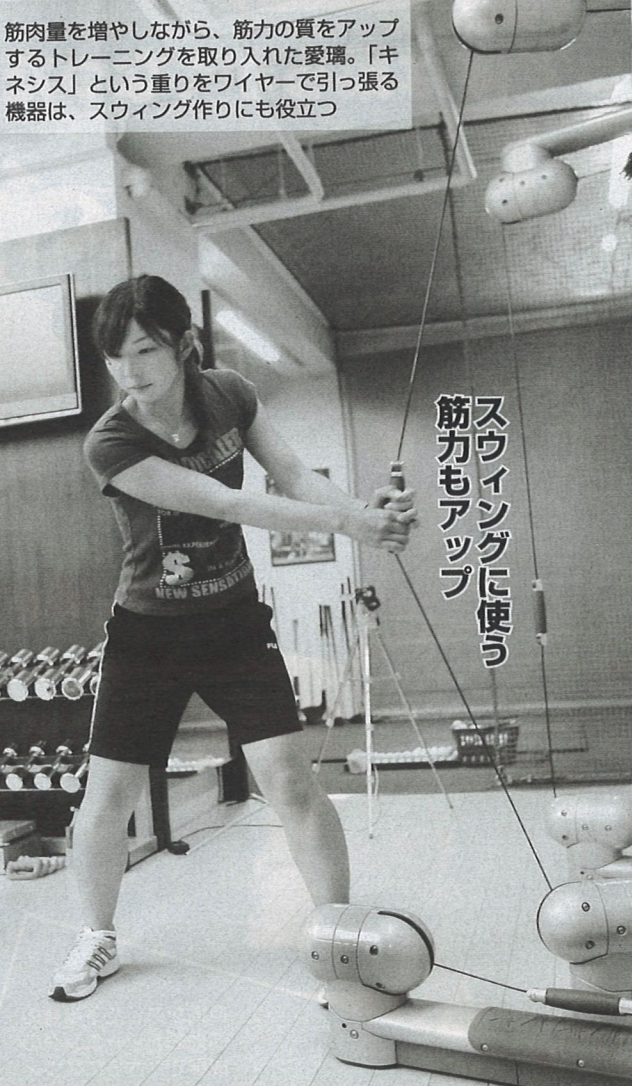
トレーニングを始めたころはダンベルを使わずにスクワットしていたが、今は45キを持ち上げる。目標は体重と同じ58キだ

バーベルの重さは体重が目標



スウィングに使う筋力もアップ

筋肉量を増やしなが、筋力の質をアップするトレーニングを取り入れた愛璃。「キネシス」という重りをワイヤーで引っ張る機器は、スウィング作りにも役立つ



上半身のパワーは目に見えて変わった

腕力、腹筋、背筋……、上半身を鍛えるダンベルトレーニング





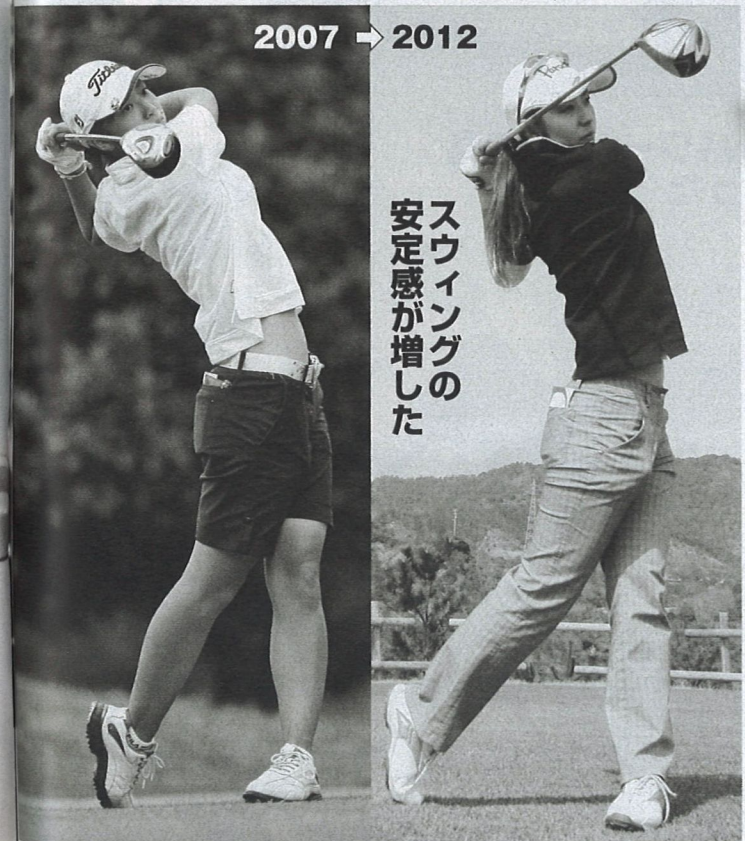
# 鍛え、そして体は柔らかくなった!



スウィングの  
下半身を作る

ボールを持ってねじりながらスクワット。前後に足を広げて、バックスウィングやフォローの動きも繰り返す。バックスウィング15回&フォロー15回を2セットずつ

自信があった下半身の筋力もトレーニングの成果で、さらにスウィングの安定感をもたらした



2007 → 2012

スウィングの  
安定感が増した

華奢だった体幹は太く大きくなった

上半身を鍛えるにも、下半身を鍛えるにも、トレーニングメニューは動きながらが基本。硬い筋肉ではなく、柔軟性に富んだ筋肉がゴルフには求められるからだ。

トレーニング開始当初、硬かった体は、5年半で変わった。スウィングの要となる股関節の可動域が広がることで、切り返しからフォローまでの下半身の動きはスムーズになった。

「上半身の筋力がアップして、下半身とのバランスがよくなり、柔軟性が高まったことが、飛距離アップにつながったと思います」(菅原トレーナー)

5年半続けているトレーニングの成果が、開幕戦で初優勝という結果をもたらしたのだ。

股関節の可動域アップ

股関節の動きを高めるために、上半身と下半身をひねりながら、前後に走ったり、開脚閉脚を繰り返す。足上げもリズムカルに、前後左右連続して行うハードトレーニング



柔軟性もこのとおり

