

# ソレだけやるより、効果てき面！ スキルアップのための 組み合わせ術

「水上と陸上」「静と動」など、まったく違う性格のトレーニングをサブとして組み合わせることで、メインのスキルが断然アップ！知らなければもったいない、組み合わせの術を紹介しよう。



**お話しを伺った方**  
菅原賢さん  
Ken Sugawara  
トータルゴルフフィットネス代表、エグゼクティブパーソナルトレーナー。2002年からJGTO ツアートレー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。著書に「ゴルフボディの作り方」などがある。

ゴルフは、一度飛距離が出たらそれでOKというわけではなく、常に安定して誤差を少なくしなければならぬ。再現性の高いスイング。そのためには必要な身体機能は、大きくわけて三つある。「ひとつ目は、回転運動の際の軸を確実なものにすること。ふたつ目は、足下に傾斜がある場合でもしっかりとミートできるような、バランス感覚を養うこと。三つ目は、クラブヘッドにパワリーを余すところなく伝えるため、特に肩甲骨周りの柔軟性を身につけること」と、菅原さん。これらの力を効率よく伸ばすために効果的なのがピラティスを中心とした体幹トレーニングだ。

「ある女性誌が軽井沢のリゾートホテルに宿泊してアウトドアフィットネスを楽しむ、1泊2日のイベントを企画したんです。参加者は女性10名。普段運動しない方がほとんどでしたが、自然のなかで身体を動かすことの気持ちよさを体感し、みなさんの笑顔が輝いていたのが印象的でした」と、本橋さん。ヨガや山歩きなど、様々なプログラムに全員で挑戦したが、これまでそうした運動をあまり経験したことがないという人でも、軽井沢のすがすがしい環境のなかでは気持ちも開放的になり、「はじめは難しそうと思っただけで、やってみれば全然なかった！」と、終わってみればニコニコ顔に。そのほか、美容と健康に配慮した食事を楽しんだり、森のなかでバードウォッチングを楽しんだり、身体と心がワクワクするような内容が盛りだくさん。「都会のなかでは鳥のさえずりや風のそよぎに耳をすまます経験ってほとんどないでしょう？でも、環境が変わると五感が鋭敏になり、そういうひとつひとつにきちんと神経が行き届くようになるんです」と、本橋さん。豊かな自然のなかでパワリーを充電し、そして再び街へ帰る。「これから『リゾート滞在型のアウトドアフィットネス』をもっと企画していきたいですね」と、本橋さんは語る。

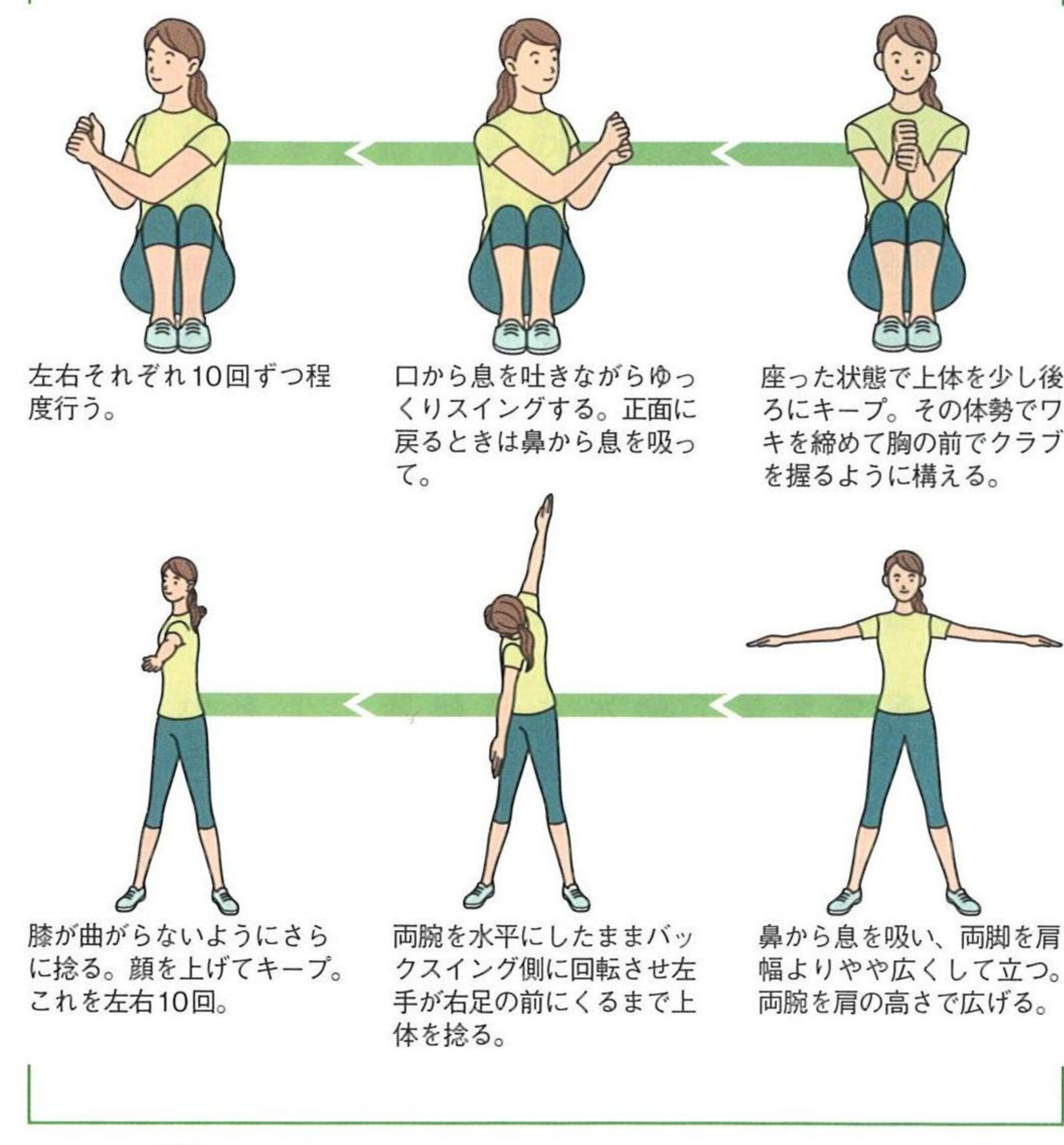
## GOLF×CORE

ゴルフ×体幹トレーニング



「プロゴルファーも、身体機能を高めるために、積極的に体幹トレーニングを取り入れてい

### ゴルフのための体幹トレーニングをやってみよう



イラスト：高橋なわみ

### 大自然のなかで心身ともにリラックス

トップアスリートへの体幹トレーニングで知られる有名トレーナー、本橋恵美さん。彼女がいう、注目しているのはアウトドアでのフィットネスだ。参加者を募り、公園内でジョギングしたり、ノルディックウォーキングをしたり、ときには京都の山でトレイルランニングをしたあと、山頂で焼き立てのパンとコーヒーの朝食を楽しむ、なんていう素敵なコースを企画することもある。

「自然のなかで運動をすれば気分爽快！おのずと呼吸も深くなり、日頃のストレス解消にも役立ちます」と、本橋さん。アウトドアでのイベントに参加する人たちは、運動経験も、年齢層も様々だが、一度参加するとその楽しさがやみつきになり、「室内でのエクササイズでは、こんな快感を味わえない」と、何度もリピートする人が目立つという。壁も、天井もない大空の下で身体を気持ちよく動かせば、自然と肩の力が抜けて心もオープンになり、たちまち参加者全員が仲良しに。そうやって、「今度はみんなでトライアスロンに挑戦してみよう！」など、新しい企画が持ち上がることも多い。「春は公園でヨガやピラティスをしたあとお花見をしたり、夏は海や川でアクアスポーツをしたり、秋は紅葉を楽しむながらウォーキングをしたり...。季節によってそれぞれの景観を楽しみながら、自然のなかでフィットネスができるのは、四季のある日本ならではの魅力です」と、本橋さん。もちろん種目によっては、「アクアスポーツは未体験だし！」「トレイルランってケガが多そう」と心配する初心者もいるだろう。しかし、「心配なく」「たいていの場合、きちんとしたプロの指導者がつので、安全で快適にチャレ

### リゾット滞在型イベントがブームの兆し？

「ある女性誌が軽井沢のリゾートホテルに宿泊してアウトドアフィットネスを楽しむ、1泊2日のイベントを企画したんです。参加者は女性10名。普段運動しない方がほとんどでしたが、自然のなかで身体を動かすことの気持ちよさを体感し、みなさんの笑顔が輝いていたのが印象的でした」と、本橋さん。ヨガや山歩きなど、様々なプログラムに全員で挑戦したが、これまでそうした運動をあまり経験したことがないという人でも、軽井沢のすがすがしい環境のなかでは気持ちも開放的になり、「はじめは難しそうと思っただけで、やってみれば全然なかった！」と、終わってみればニコニコ顔に。そのほか、美容と健康に配慮した食事を楽しんだり、森のなかでバードウォッチングを楽しんだり、身体と心がワクワクするような内容が盛りだくさん。「都会のなかでは鳥のさえずりや風のそよぎに耳をすまます経験ってほとんどないでしょう？でも、環境が変わると五感が鋭敏になり、そういうひとつひとつにきちんと神経が行き届くようになるんです」と、本橋さん。豊かな自然のなかでパワリーを充電し、そして再び街へ帰る。「これから『リゾート滞在型のアウトドアフィットネス』をもっと企画していきたいですね」と、本橋さんは語る。

「自然のなかで運動をすれば気分爽快！おのずと呼吸も深くなり、日頃のストレス解消にも役立ちます」と、本橋さん。アウトドアでのイベントに参加する人たちは、運動経験も、年齢層も様々だが、一度参加するとその楽しさがやみつきになり、「室内でのエクササイズでは、こんな快感を味わえない」と、何度もリピートする人が目立つという。壁も、天井もない大空の下で身体を気持ちよく動かせば、自然と肩の力が抜けて心もオープンになり、たちまち参加者全員が仲良しに。そうやって、「今度はみんなでトライアスロンに挑戦してみよう！」など、新しい企画が持ち上がることも多い。「春は公園でヨガやピラティスをしたあとお花見をしたり、夏は海や川でアクアスポーツをしたり、秋は紅葉を楽しむながらウォーキングをしたり...。季節によってそれぞれの景観を楽しみながら、自然のなかでフィットネスができるのは、四季のある日本ならではの魅力です」と、本橋さん。もちろん種目によっては、「アクアスポーツは未体験だし！」「トレイルランってケガが多そう」と心配する初心者もいるだろう。しかし、「心配なく」「たいていの場合、きちんとしたプロの指導者がつので、安全で快適にチャレ



## 山も、海も、フィットネスのステージに！ 五感で楽しむ “アウトドアフィットネス”のススメ

普段、気づかなかった鳥の鳴き声や風のそよぎ。一步、建物から外に出れば、これまではなかなか味わえなかったフィットネスの楽しみ方が見えてくる。さあ、五感のアンテナを全開にして、「アウトドアフィットネス」にチャレンジしよう！



タルコラグーナの目の前にあるリーナでウォーキングを楽しめる

# OUTDOOR

**【アウトドアフィットネスのお役立ちグッズ】**  
問：アユーラ コミュニケーションスタジオ  
☎0120-090030

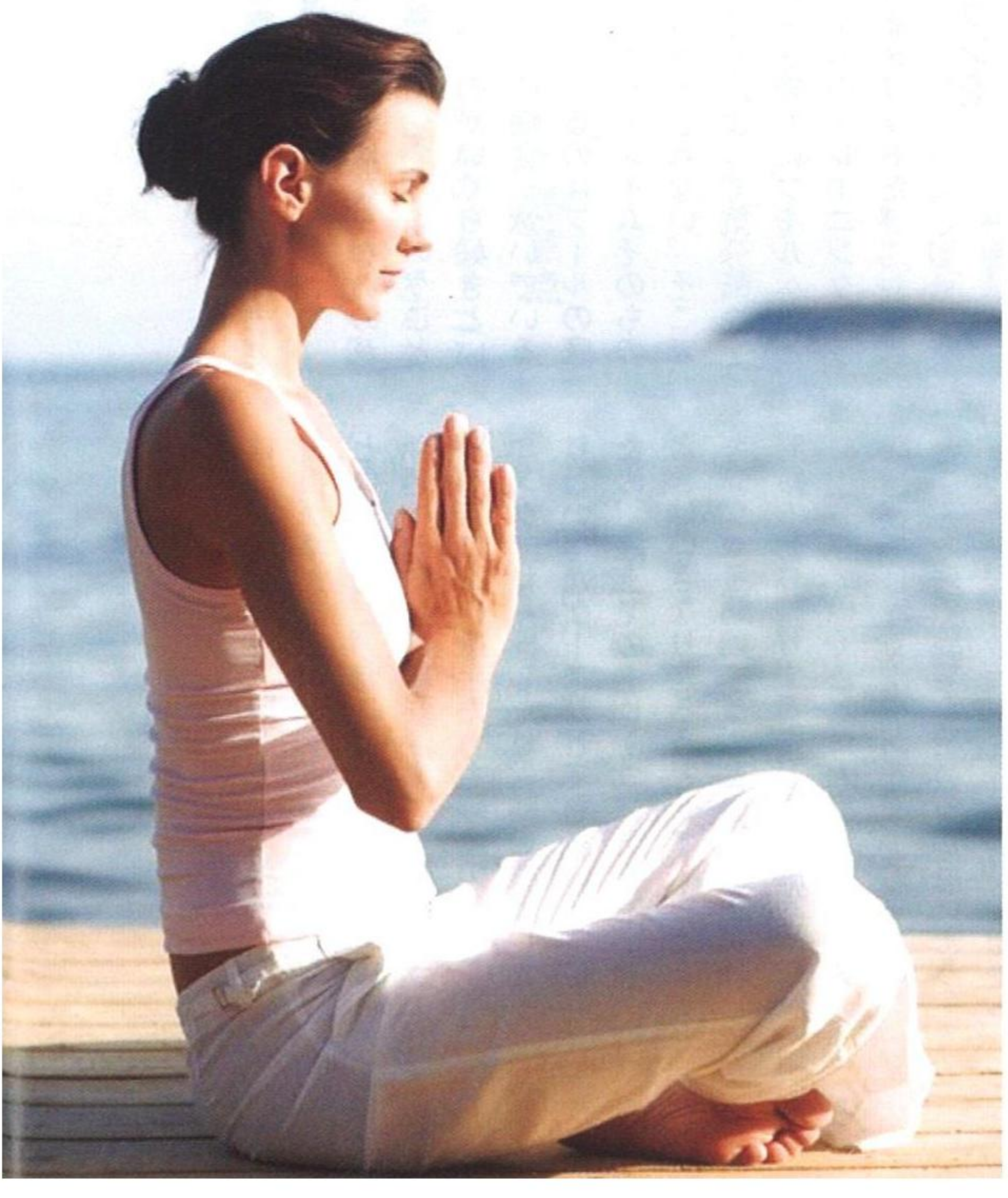
**パーム**  
ウェルフィットアロマバーム 14g  
2,625円(税込)  
爽やかな香りのアロマバーム。身体を動かす前に使うと、深い森のなかで深呼吸をしているような気分。

**日焼け止め**  
ウェルフィットブロック 50ml  
3,150円(税込)  
富士山麓水を100%使用。肌に負担をかけないやさしい使い心地ながら、紫外線をブロックする効果もばっちり。



**本橋恵美さん**  
Emi Motohashi  
体幹トレーニングを専門にプロ野球、陸上競技、ラグビー日本代表などトップアスリートを指導。また、全国で健康セミナーやコーチングセミナーなども開催。著書に「スポーツに効く！体幹トレーニング」「ゴルフのためのヨガ」などがある。

**タルコ ラグーナ**  
タルコラグーナのトップブランド「タルコ」の名を冠した日本初のタルコ施設。日本最大級、世界最高レベルの機能を備えたタルコプールと「タルコ」のプログラムの組み合わせで心身ともにリフレッシュできる。ホテルも併設されているのでゆっくり滞在するのがおすすめ。  
タルコ ラグーナ  
TEL: 0533-58-2888  
www.laguna-gamagori.co.jp



は様々な。ひとつ目はグラウンディング、つまり、地に足がついている感覚が養えることだ。「足元が不安定な波の上に立つのですから、サーファー自身がヨガとサーフィンを同時に楽しむメリット、メンタル面以外でもサーファーがヨガをするメリット



**お話しを伺った方**  
株式会社  
オッシュマンズ・ジャパン  
吉岡雅晴さん  
Masaharu Yoshioka

## YOGA×SURFING



サーファーがヨガをトレーニングに取り入れるようになった歴史は古く、始まりは1970年頃にさかのぼる。カリスマサーファーだったジェリー・ロベスが精神の安定をめざしてヨガをスタート。それが世界的に広がった。自身がヨガとサーフィンを同時に楽しむメリット、メンタル面以外でもサーファーがヨガをするメリット