



家で『テレビを見ながら』

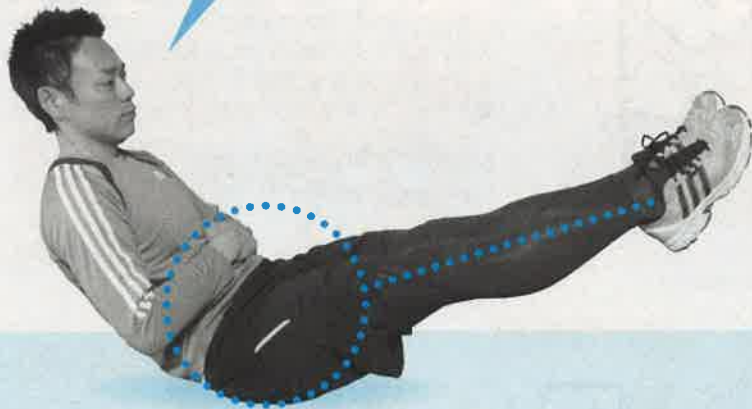
くつろぎながら、体幹トレーニングしちゃいましょう

方法

- ・上半身と下半身でV字をつくり、10秒静止したら休む、を繰り返す
- ・静止中に呼吸を止めない
- ・コマーシャルの間だけなどと決め、無理のない範囲で5回1セット

効果

- ・腹横筋の強化
- ・体幹の強化に効果あり



『V字静止で体幹を強化する』

あおむけの状態から上半身を起こし、足を伸ばして浮かせてV字をつくります。この姿勢で10秒静止しますが、しっかり呼吸は続けてください。このトレーニングでは、腹横筋を鍛えることができます。また、この姿勢がきつくなければ、足を「伸ばしてたたむ」動きを加え、それを1セット10回として繰り返してみてください。その際も呼吸は忘れないでください。

V字で静止するのがつらい場合は、手を後ろに回して支えたり、太ももを手で持って支えてもいい



方法

- ・足をたたんで横になった状態で、たたんだ足を上げたり下げたりする
- ・1セット10回を3セット
- ・一日に何度か行う

効果

- ・腹斜筋を鍛えられる
- ・スイングが安定する

『足の上げ下げで腹斜筋を鍛える』

横になってテレビを見ながら、両足を少したたんで上げたり下げたりします。このトレーニングでは体の横の筋肉、腹斜筋を鍛えることができ、軸を中心にした回旋運動がスムーズかつ安定します。また、テークバックやフォローの際、体がスライドしにくくなります。



足を上げる際、太ももが体に引きつけられないように注意。できるだけ、真上へ上げるようにする



街中を『歩きながら』

歩き方をちょっと変えるだけだから簡単・お手軽

NG

猫背のまま大股で歩いても、腸腰筋(股関節)が伸びないのでストレッチにはならない。歩くときも骨盤を立てて背筋を伸ばすことを意識しよう



『大股で歩いて腸腰筋を伸ばす』

大股で歩くことは、腸腰筋(股関節)の柔軟性を上げる動的ストレッチになります。例えば、横断歩道を渡るとき、仕事にお手洗いへ行くときなど、このストレッチを行うチャンスはたくさんあります。

方法

- ・一日に何度か行う

効果

- ・腸腰筋のストレッチ
- ・股関節の柔軟性向上

腕を振り、テンポよく歩く。正しく歩けていれば、股関節が伸びていることが感じられる

『つま先立ちで歩いてふくらはぎを鍛える』

つま先立ちで歩くとふくらはぎが伸び、腓腹筋上部が鍛えられます。スイング中の体重移動をしっかりと受け止め、体が流れてしまわないようにするためにも、足元の筋肉を鍛えるのは大切なことです。

方法

- ・一日に何度か行う

効果

- ・ふくらはぎの強化
- ・蹴る力、足元の安定感向上に効果あり



ふくらはぎの筋肉を強化すると、スイング中に足が裏返ったりもせず、グリップ力が向上する



母指丘を感じながらゆっくり歩けば、足裏の感覚を鋭敏にするトレーニングにもなる

毎日できている ながらトレーニング

自宅でテレビを見ながら、食事をしながら、はたまたデスクワークの最中に……などなど。日常生活の中にもゴルフに役立つトレーニングをするチャンスは意外とあるものなのです！

オフィスで『座りながら』

パソコンに向かって仕事をしながら、体幹を鍛えよう



『骨盤を立てて座る』

姿勢のよい座り方は、骨盤に対して背中が垂直に立たなければいけません。背筋の伸びた正しい姿勢では、「腹横筋」(おなか)に力が入ります。この姿勢を自然かつ長時間できるようにになれば、アドレス時の前傾姿勢の安定と維持につながります。

- 方法**
- ・姿勢よく座る
 - ・気がついたとき/常時行う
- 効果**
- ・腹横筋を鍛える
 - ・アドレスの安定に効果あり



背中を真っすぐにしてヒザを直角に曲げる

ヒザは太ももに対して直角に曲がっている状態がベスト。イスの座面の高さはヒザと同じか少し高めが理想。姿勢をよくすると「腹横筋」が使われ、それがそのままトレーニングとなる



NG

背もたれに体を預け、背中を丸めた座り方では「腹横筋」が緩んだ状態になる

一日24時間のうち、睡眠に当て6〜8時間を除くと残りは16〜18時間。このすべての時間を使って、というわけにはいかないが、日常生活の中にゴルフ上達に結びつくトレーニングを取り入れることはできないだろうか。そこで、数多くの男女ツアープロに対する指導経験のあるフィジカルトレーナーの菅原賢さんに、日常生活の中でできるゴルフ上達のためのトレーニングを考えてもらった。

背筋を伸ばして姿勢を正すだけでも筋肉は使われる

姿勢をよくして座り、足を床から少しでいいので浮かせる。イスに深く腰かけるほどラクに足を浮かせられる



『足を浮かせて腸腰筋を鍛える』

腸腰筋は、上半身と下半身を結ぶ唯一の筋肉。ここを鍛えると前傾姿勢を維持しやすくなるだけでなく、スイング中に上半身が不用意に起きてしまうのを抑制しやすくなります。

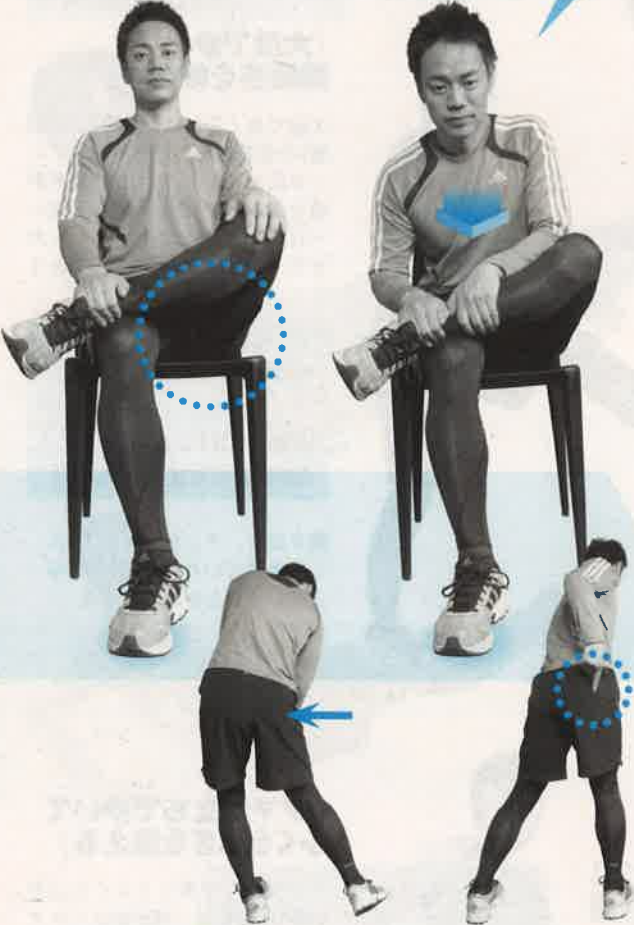
- 方法**
- ・姿勢よく座り、足を浮かせる
 - ・10秒浮かせたら休む、を3回繰り返す
 - ・一日に何度か、気がついたときに行う
- 効果**
- ・腸腰筋を鍛える
 - ・前傾姿勢の維持に効果あり

「例えば、これまで猫背で姿勢の悪かった人が、姿勢を正して座るようになる。これだけでも、体に変化が表れます。仕事の大半がデスクワークという人であれば、座っているときの姿勢を常によくしようという心がければ、仕事中に体幹の強化をし続けていることになり、日常生活で行う動作に、ちよつとひと手間加えるだけで、何かをしながら体を鍛えるということとは十分に可能だと思えます」(菅原さん)

『足を組んでしりの筋肉を柔軟にする』

足を組み、組んだ足に胸を近づけるように前傾します。そうすると、組んだ足のほうのしりの筋肉がストレッチされます。しりの筋肉の柔軟性を上げると、体幹を軸とした回転がスムーズに行いやすくなります。

- 方法**
- ・姿勢よく座り、足を組む
 - ・そのまま前傾し、しりの筋肉を伸ばす
 - ・一日に何度か気がついたときに行う
- 効果**
- ・しりの筋肉のストレッチになる
 - ・安定した軸回転に効果あり



しりの柔軟性が下がると、トップからの切り返しから左に体重移動が行われる際、写真のように体が流れてしまう

しりが硬いと、スエーしやすい。逆に柔軟性が上がるとテークバックでの体重移動の力を受け止め、回転しやすくなる

指導・菅原賢

すがわら・けん / トータルゴルフフィットネス代表。東京法科学院スポーツビジネス学科を卒業後、パーソナルトレーナー・運動療法士などの資格を取得し独立。男女ゴルフツアーの帯同トレーナーとして活動し、上田桃子、斉藤愛璃、木戸愛らをはじめ、多くのプロゴルファーの指導経験がある。

