

メタボ撃退  
&  
劇的上達!

# 堤下さん、鍛えるべきは「腹横筋」です

**トップの原因は  
カラダにあった**



80台を目指す  
堤下さん

野球経験と腕っぷしで当たれば  
300mを超えるという堤下さん。  
フックを直したいのだとか



**スウィングと体型  
一気にレベルアップ**

楽しく筋トレ！ 今回トレーニングを体験したインパルズ堤下さんは、野球経験者にありがちな、腕っぷしに頼るタイプ。上体の突っ込みや

「お腹の筋肉を少し鍛えれば、上体の上下動が抑えられますし、何より堤下さんの体型改善に効果的ですよ！」

「それ暗にデブって言うてるでしょ。よし頑張ります」

トップが気になるというが、トレーナーの菅原さんいわく

## カラダがどれくらい動くのか トレーニングの前に 3つのチェック



**CHECK 3 肩甲骨の可動域を調べる**  
アドレスの姿勢から肩とひじを90度に保ち手の甲を後ろに。背骨の角度より手の甲が後ろに行けばOK



**CHECK 2 上半身を止めて下半身を回す**  
上半身をアドレスの姿勢でキープし、下半身を左右に回旋。動かづらい方を重点的に鍛えたい



**CHECK 1 下半身を止めて上半身を回す**  
下半身をアドレスの姿勢でキープし、上半身を左右に回す。動きにくい方にスウィングの悪いウセが出る

お腹を包む筋肉です







**WHY DO THE GIRLS HIT LONG DRIVES?**

**インパルス 堤下が挑戦**  
**そろそろ デブキャラ 卒業します**

**スウィングがよみがえるトレーニング!**  
**ボクにもできる!**  
**ゴルフのために 楽しく! 筋トレ**

**効いてる 効いてる**

**スウィングの イメージですよ**

**教えてくれた人 パーソナルトレーナー 菅原賢さん**  
「トータルゴルフフィットネス」にてツアープロから一般ゴルファーまで体作りの指導を行う爽やかトレーナー

**大々来わ 摩滅です!**

**体を鍛えて 常に100切り 目指します!**

**教わった人 インパルス 堤下敦さん**  
小3から大学2年まで野球部でゴルフ歴は7年。体を鍛えてメタボ解消とスウィング改善の一举両得を狙う36歳

**最近筋力落ちてます**  
**筋トレ するなら メタボも 改善したい**

**DATA**

身長	174	センチ
体重	97	キロ
胸囲	105	センチ
ウエスト	103	センチ
ヒップ	105	センチ

**ちびっ子! 呼ばれん!**



筋トレの感じで  
振ればいいんだ!

「腹横筋」の弱さを指摘され、トレーニングを始めた堤下さん。腹横筋はインナーマッスルと呼ばれる体の内部の筋肉で、通常の筋トレではなかなか鍛えにくい部位だと言われている。

菅原トレーナーが用意したメニューはどれもお腹を回して腹横筋を刺激するもの。辛そうに見えるのだが「筋トレですから多少つらい部分もありますけど、効いているのがわかるんで、ハマっちゃいそうですよ」と堤下さん。

トレーニング後にクラブを振ってもらうと、「あ、違います。トレーニングの速さで上体が回るので、前より安定している感じがします。筋トレの効果はすぐ出なくても、体の動かし方はスウィングに役立ちました」ぼっこりお腹が気になるあなた、すぐさま腹横筋トレーニングに挑戦しよう!



BEFORE

前は腕ぶして打ちにいました

腕の力でクラブを振り下ろすとスウィングの軌道が安定しない



AFTER

トレーニング後はカラダでゆっくり振れちゃいますよ

筋トレの動きをイメージするとスウィングも球筋も一気に安定した

ポイントは単純です

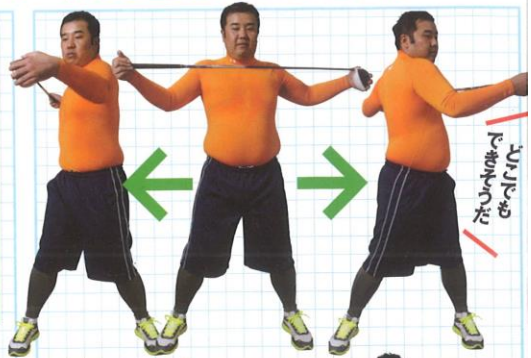
## ゆっくりじっくり回しましょう



下半身をなるべく動かさずお腹の力で引っ張る

### トレーニング 5 キネシス テイクバック

右ページのバランスボールに乗ったトレーニングを立てて行うバージョン。お腹まわりをピンポイントで刺激する効果的なメニューだ



### トレーニング 4

#### クラブでツイステイング

ドライバーなど長いクラブを持って腕を広げ、左右に捻転運動を行う。上体をしっかり回すことが、体を使うスウィングの動きにつながって効果的

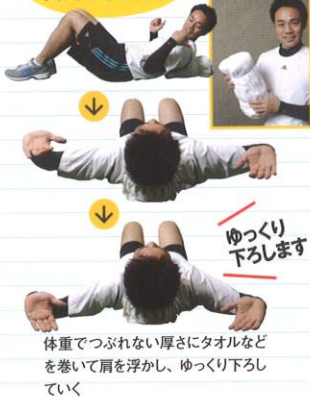


堤下さんもうひとつのポイント

## 肩甲骨をほぐすともっと上手く振れる

バスタオルでも代用できます

お家でもカンタン



体重でつぶれない厚さにタオルなどを巻いて肩を浮かし、ゆっくり下ろしていく

ストレッチ

### 2 ポールの上で腕を上げ下げ



筒状のストレッチボールの上に仰向けに寝る。ひじから下を垂直に上げ、ゆっくり下ろすことで肩甲骨まわりの筋肉をストレッチ。これも痛くなる手前までストップ

ストレッチ

### 1 腕にクラブをあててゆっくり引っ張る



写真のようにクラブを腕にあてて、反対の手でゆっくり倒していく。痛くなる手前で10秒キープ。左右3セットずつ毎日やってみよう。無理に伸ばすとケガにつながるので注意



# WHY DO THE GIRLS HIT LONG DRIVES?



**トレーニング 1**  
**ロシアンツイスト**  
器具をいっさい使わない腹横筋トレーニング。ひざを直角に曲げて腕を体の前で組み、上体をゆっくり左右にひねる。上体が真横を向くまでひねると効果的だ

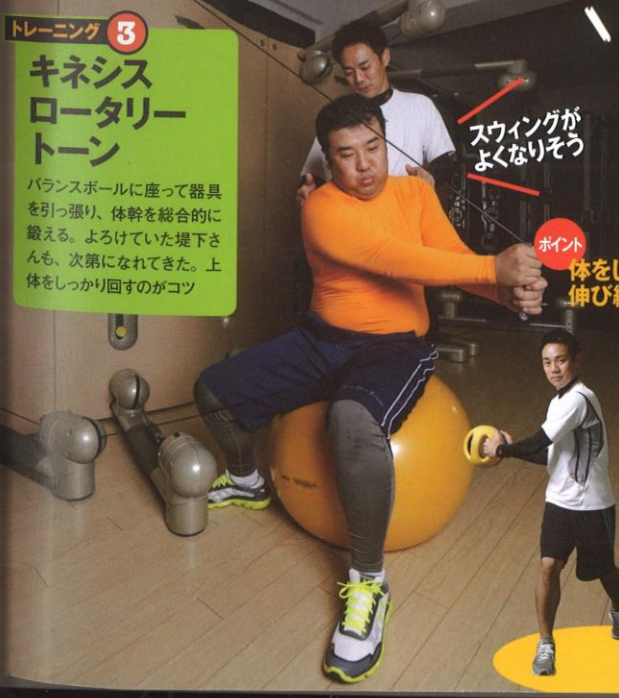
**ポイント**  
手をへその上にキープする  
おへその上に手をキープして、腕でなく上体を意識してひねるのがポイントです



お腹の痛みは効いてる証

## 目覚めよ体幹! “腹横筋”を重点的に

**トレーニング 3**  
**キネシスロータリー トーン**  
バランスボールに座って器具を引っ張り、体幹を総合的に鍛える。よろけていた堤下さんも、次第になれてきた。上体をしっかり回すのがコツ



**トレーニング 2**  
**ニーアップツイスト**  
メディシンボールを持って立ち、左足を引く。同時にメディシンボールを持った腕を体の右側にひねる。左ひざを上げると同時にボールを戻して腹横筋を刺激する

ボールを中心に体を大きく動かす。ゆっくりでいいのでひざを上げて体を伸び縮みさせる