



KEN SUGAWARA
東京・四谷のゴルフ専門フィットネスクラブ「トータルゴルフフィットネス」代表。パーソナルトレーナー、運動療法士。www.tg-fitness.net/

トータルフィットネス代表
菅原賢が教える
ゴルフボディのための基礎メソッド

筋力



ロウイングwithボール

バランスボールに座り、両手でハンドルを持つ。背骨を地面と垂直に保ったら、その軸を中心として肩甲骨を意識しながら片肘を後ろに引き、元に戻す。鍛えにくい背中側の広背筋のトレーニング。



スイングwithボール

バランスボールに座り、マシンに対して横向きになる。テイクバックの姿勢でハンドルを両手で握り、背骨を軸として両腕を地面に対して水平に動かしてスイングする。これで軸を保つ筋力を養う。

バランス力



片脚スイング1

片脚立ちになり、クラブを握るようにハンドルを持つ。軸足の股関節に体重を確実に乗せたまま、背骨を軸として体幹を回旋させる。軽めの負荷を用いて、動きを身体に覚えこませるように反復。



片脚スイング2

両脚を床につけてテイクバックした姿勢から、フォロースルーを意識してワイヤーを引きながら、片脚立ちになって体幹を回旋させる。バランス力と同時に、柔軟性と筋力も鍛えられる。

柔軟性



肩甲骨の動的ストレッチ

座り仕事で前屈みの姿勢をとっていると猫背がクセになり、肩甲骨が固まる。ワイヤーを上下させる動的ストレッチで肩甲骨がしなやかに動きだすと手打ちが改善し、スイングがダイナミックに。



三角筋の静的ストレッチ

上着のパッドのように肩を覆い、関節を動かす三角筋の静的ストレッチ。ワイヤーの負荷で硬くなった筋肉を静かに伸ばす。このようにゴルフ動作に近い姿勢で狙った筋肉が伸ばせるのが利点だ。

CATALOG



**ホームジムを彩る
キネシス パーソナルシリーズ**

左：「KINESIS PERSONAL HERITAGE BLACK」、右：「KINESIS PERSONAL HERITAGE CREAM」、各¥2,150,000（運搬設置費含む）、H210×W170×D45.4cm（使用時はD115cm）、230kg。200種以上のエクササイズが実践できる。ケーブルの負荷は、本体中央のデジタル・ディスプレイを指で回すだけで簡単に調整可能。

ATHLETE
MIND
GOLF

るから実践的ですし、バランスボールを組み合わせると重心のブレをなくすトレーニングができて、コースに近い不安定な状態での再現性が向上します」
週2〜3回、2カ月の「キネシス」トレーニングでゴルフボディの基礎はできる。加えて週末ラウンドの予定があるなら、木曜が金曜に「キネシス」で刺激を入れておくと動きが改善し、スコアと飛距離が上がるだろう。
イタリア生まれのテクノジムのマシンはインテリア性の高さで定評があるが、ここに「キネシス パーソナル」は壁面に収まり、住環境にもフィット。リビングであれば最高のゴルフボディを手に入れることができる。

右：バランスボール「Wellness Ball Active Sitting」¥31,000
中：「KINESIS PERSONAL VISION」¥2,300,000（運搬設置費含む）、H210×W170×D45.4cm（使用時はD115cm）、280kg。左：ダンベル「Wellness Rack」¥105,000



TECHNOGYM
**最強のフィットネス・マシンで
最高のゴルフボディをつくる**

ゴルフ上達に一番大事なものは、それはすべての基本である「身体」をつくること。テクノジムの「キネシス パーソナル」なら、ゴルフに効くトレーニングが始められる！

Text=井上健二 Photograph=星 武志 Cooperation=2GY、タイトリスト(アクシネットジム)デザイン

「コアをよく伸ばしたい、飛距離を伸ばしたい……。そんな悩みを抱え、高価な道具を揃えたり、レッスンプロについて地道な技術練習を続けたりしているゲータ世代も少なくないだろう。どちらも大切だが、もっと効果を出したいのなら、アプローチを変えよう。トッププロがやっているように、肉体改造を試みるべきなのだ。
肉体改造といっても単なる筋力アップでスコアや飛距離が伸びるほどゴルフは単純ではない。「ゴルフは3Dの円運動。筋力、バランス力、柔軟性の3要素を偏りなく伸ばし、何度スイングしても同じ動きが正確にできる再現性を高めることが大事」
そう教えてくれるのは、ゴルフトレーニングのバイオニアとして知られる菅原賢氏。
そんな菅原トレーナーが100人以上のプロゴルファーの肉体改造に用いて着実に成果を上げていくのが、テクノジムが誇る「キネシス」。軌道が直線的な通常の筋トレマシンと異なり、上下左右360度自由に動かせるワイヤーに負荷を加えながら鍛える画期的なマシンである。「これ1台でゴルフボディに求められる筋力、バランス力、柔軟性の3要素が複合的に伸びる。スイング動作に負荷が加えられ