

春になったら
「ウソでしょ！
こんなに飛んだっけ？」
と言わせてみます

「春には、もっと飛ばせるように」と意気込んで
ジムに向かったゴルル・水谷花那子。
マシンを使って鍛えていたら
トレーナーからまさかのひと言が……



ライバルたちに差をつける
冬の「コソトレ」
伝授します！

練習やラウンド数が

減りがちな

寒い冬の

オフシーズン。

球を打たなくても、

トレーニングで体を

鍛えれば、

スコアアップにつながる

ことはわかっている。

でも、わざわざ

ジムに

通うのも……。

そこで、

春になって

ライバルたちに

差を付けられる、

家で手軽にできる

厳選「家トレ」を

教えます！

ジムに通わなくても
家で
できるんですよ！



「上半身は鍛えちゃダメ!」ゴルフで大切なのは「上半身の柔軟性と下半身の強さです」

●菅原トレーナー



プロも信頼する
パーソナル・トレーナー
菅原 賢
Ken Sagawara

東京都・四ツ谷にある
トータルゴルフフィットネス主宰。
理想のスウィングを
身につけるための体作りを提唱。
トレーニング、レッスン、
コンディショニングの
三位一体の指導で、
プロゴルファーも信頼をおく



筋力はもちろん大切
でも、やり過ぎは厳禁

「家でできるトレーニング? 飛距離を伸ばすには、やっぱり腕立て伏せかしら」と、筋トレをやる気満々のゴルフ水谷。

「もちろん筋力を鍛えることは無駄ではありません。しかし、上半身を鍛えすぎると、かえって筋肉が体の動きを邪魔して、スムーズなスウィングができなくなってしまうことがあるんです」と、数多くのプロゴルファーを指導してきた菅原トレーナー。

「普段トレーニングをしていないアマチュアの方は、まず上半身の柔軟性を高めることから始めましょう。とくに肩甲骨の可動域を広げることが大切です。肩甲骨周りの筋肉・関節の柔軟性を高めると、スウィング中の腕の力みがなくなりますが、つまり肩甲骨の動きをスムーズにすることは、ヘッドを走らせることにつながり、飛距離アップへの有効な手段になるんです」(菅原)



マシンを使う動きと同じだが
負荷はかからない

腕を上下させる動きは同じだが、寝で行う「プルダウン」は筋力アップが目的ではなく、肩甲骨周りを柔軟にするため。「背中を付けた仰向けの姿勢が、しっかりと肩甲骨を動かすことにつながります」(菅原)



10回
×
2セット

Exercise 1
仰向けに寝て腕を上下に
「プルダウン」

仰向けに寝て、手の甲とひじを床につける。手の甲とひじを床につけたまま、ひじを上下に動かす。肩甲骨の可動域が広がるだけでなく、胸・背中の筋肉も柔軟になるので、アドレス時の前傾姿勢をスウィング中キープすることができる

Exercise 2
両ひざを揃えて左右に倒す
「オープンブック」

両腕を広げ仰向けに寝て、ひざを立てた状態から、肩をできるだけ浮かさないように両ひざを左に倒す。ひざがついたら右腕を伸ばしたまま上に上げ、そのまま倒して左手に添える。肩甲骨と腰椎の可動域が広がり、スウィング中の回旋運動がスムーズになる



左右10回
×
2セット

PART1
まずは肩甲骨の可動域を広げよう

「ゴルトレ」は姿勢が大事!

トレーニングをより効果的にするには、負荷をかけるよりも「正しい姿勢」が大切だと菅原トレーナー。姿勢が悪いと、動かしたい筋肉や関節が使えず、ケガにもつながる

腰が上がって背中が曲がったり傾いている
ひじの曲げ伸ばしで体を変えるとケガの原因にもなる

背骨が真っすぐに伸びて1本の棒のような体勢
軸を意識して真っすぐな姿勢ですると、しっかりと肩が動く



体幹を鍛えるならコレ!



見た目よりキツイ「プランク」

ひじとひざをついた状態で、背骨に1本の棒が通っている意識で、背中を真っすぐにして30秒キープ。慣れてきたらひざではなく、つま先で体重を支えるとより強度が増す

PART 3 スウィングの動きを取り入れたエクササイズ
体重移動と回転を組み合わせる

Exercise 5 足を前に出して体をひねる「フロントランジ・ツイスト」

肩にクラブを担いで両足を揃えて立ち、片足を前に出して体重を前に移す。その状態から、前出した足の方向に体を回す。下半身と上半身の連動性が生まれ、捻転差を作る効果もあり、飛距離アップが期待できる



左右10回 × 2セット



左右10回 × 2セット

Exercise 6 横に踏み出し上半身をひねる「ジャンピング・サイドランジ・ツイスト」

直立した状態から、右足を1歩横にジャンプして踏み出し、踏み出した足の方向に上半身をひねる。このとき腕はできるだけ遠くまで、真っすぐ伸ばす。上半身の柔軟性を高め、下半身の筋力が強化できる。有酸素運動にもなるので、総合的な体力アップも期待できる。左も同様に

柔軟性と筋力をバランスよく整える

「上半身の柔軟性がアップしたら、次は強い下半身作り。下半身を動かすときは体の「軸」を意識するようにしてください。下半身だけでなく体幹も同時に鍛えられます。力強い下半身とブレない軸が飛距離アップにつながるんです。最後は上半身の動きと下半身の動きを連動させ、体重移動や回転といったスウィングの動きに近づけていきます(菅原)」

6つのエクササイズを体験したゴルフル水谷。「ジムに行くよりも本当に簡単に効果もありそう。これなら続けられますね。早く春が来ないかな」と、飛距離アップに自信を持ったようだった。

肩甲骨の次は体幹&股関節 | 飛距離アップに直結! 上下の動きを連動させよう



10回 × 2セット

Exercise 3 仰向けに寝てひざを左右に「ヒップロール・ツイスト」

仰向けになり腕を広げ、肩・ひじが地面についた状態でひざを90度曲げて上に上げる。その状態から両ひざをつけたまま左右に倒す。倒すときに軸を意識しながら回転すると、腹斜筋が鍛えられて体幹が強化され、スウィングスピードのアップが見込める。ひざを伸ばすと強度が増す

Exercise 4 両足を開いて左右に体重移動「サイドランジ」

下半身の強化と股関節の可動域アップで、安定した軸を中心にした体重移動も身につく

両腕を胸の前でクロスさせ、両足をやや大きく開き、片足に体重を移動させてひざを曲げる。このとき、ひざがつま先より外側に出ないように注意



10回 × 2セット

PART 2 スウィングを安定させる強い土台を手に入れる
体幹&下半身を鍛えてブレない軸を作る