

4週間の朝メニュー

3～4週目

次の2週間は
ちょっと鍛える

足を浮かせてひねる



右と同じ動作だが、足を床につけずに浮かせる。左右に倒すときも、太ももとひざがぎりぎり床につかないように耐える

左右
3回

月・木は
お腹

1～2週目

最初の2週間は
体を慣らす

両ひざ揃えて左右にひねる



仰向けでひざを90度曲げ、息を吐きながら左右に倒して太ももとひざを床につける。両ひざはつけたまま、両肩は床から浮かさない

左右
3回

両肩は
つけたまま

上半身の
ひねりを
加える



前に踏み出し沈み込んだら、足と同じ側の手で足首をつかみ、逆の手を真上に振り上げ、体をひねる。後ろのひざを浮かせると効果大

左右
3回

火・金は
股関節

大きく踏み出し腰を落とす



両足を揃えて直立した姿勢から片足を前に一歩踏み出し、そのまま腰を落とすと、後ろひざを床につける。戻るときも背中を曲げない

左右
3回

上半身は
真っすぐ

水・土は
肩甲骨

足を開いて
肩をひねる



足を踏み出し
上体ひねり

大きく前に一歩踏み出したら、前足とは逆側の肩を前に出すようにひねる。体が左右にグラつかないよう軸を真っすぐ保つ

左右
3回

体の軸は
動かさない



両足を大きく開き、つま先は外側に向ける。腰を落として手をひざに置き上体を支え、肩を前に出すようにひねる。背中を丸めない

左右
3回

日曜

時間に余裕のある日曜は3つの運動を全部やろう

忙しい朝は
これだけ!

起きたら3分
体が目覚める!

トレーニングが体にいいのはわかっている。でもジムに行くのは面倒だし、お金もかかる。きつい思いもしたくない。そもそも毎日仕事に追われ、そんな時間があるわけない。こんな言い訳していると、春になってコースに出たら、体が動かさず飛距離はガク落ち、ケガにもつながる。今からでも遅くない、ゴルフボディを指して肉体改造を始めよう! 週・ゴル厳選、3人のカラダスペシャリストがわずかな時間で、誰でもできる特別簡単メニューを考えてくれた。これならきっと毎日続けられる。起床直後、通勤中、夜寝る前、そして休日に。1カ月で体が劇的チェンジ。ゴルフはもちろん、スタイルもよくなる。さあ、春よ来い!

これは毎日
続けよう

布団のなかで準備運動



全身伸ばして
気持ちいい

毎日
1分

鼻で息を吸いながら、腕、足、全身を伸ばす。伸び切ったら口から息を吐きながら体の力を抜く。呼吸は止めずにゆっくり5回

お腹を膨らませ
へこませる

毎日
1分

両手で腹筋を意識しながら、鼻でゆっくり息を吸い、お腹を膨らませ、口から息を吐きながらお腹をへこませる。呼吸を止めずに5回



指導

菅原賢トレーナー
トータルゴルフフィットネス代表。上田桃子など数多くのプロのトレーナーを務めたゴルフボディ作りのスペシャリスト。ゴル板倉由姫乃が体験