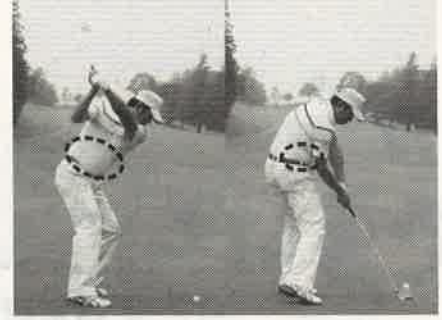


3カ月後、飛ばし屋に変身

腹筋マシンを買ったならこの1台

巷にあふれる腹筋トレーニングマシン。据え置き型から持ち運び便利な小型の器具、腹に巻くタイプなど、種類はさまざまだが、ゴルフに効くマシンはどれなのか？ 評判のマシンを厳選してテストしてみた！

TEXT / Satoru Niida
 PHOTO / Atsushi Tomura
 MODEL / Maiko Yamasaki
 協力 / トータルゴルフフィットネス



腹筋が安定すると前傾姿勢を維持でき、クラブが素直に真っすぐ下りてきます。構えた位置にヘッドが戻りやすくなります (米田プロ)



覚えておきたい腹筋は2つ

腹直筋
 腹前面の筋肉。ゴルフの動きとの連動が少なく、鍛えすぎると猫背になる場合も

腹斜筋
 骨盤の傾きを制御する筋肉で、内側 (インナーマッスル) と外側に2つある。スウィングにおいて極めて重要

「球を曲げたくないなら背筋よりも腹筋が重要」

米田貴プロ

ETGAの米田貴プロによると、一発の飛びを求めるドラコン選手とは違い、アマチュアが飛距離を伸ばすためには、腹筋を鍛えることが大事だという。

「アマチュアは背筋よりも腹筋を意識したほうが、前傾姿勢がキープできるので、クラブの軌道が安定してミート率が高まり、飛んで曲がらない球が打てるでしょう」

腹筋の部位にもいろいろあるが、ゴルフで重要なのは「腹斜筋」だとトレーナーの江澤彬さんは言う。「スウィングには股関節の動きが不可欠で、その動きを助けるのが腹斜筋なんです。ゴルフの場合、腹斜筋を鍛えられる腹筋マシンが最適でしょう」。さっそく話題の器具を分析してもらった。

解説 / 江澤彬さん
 34歳。トレーナー歴15年、ゴルフ指導歴9年。腹筋&股関節のスペシャリスト

話題の腹筋器具をガチ評価

「ゴルフで大切なものは腹直筋ではなく腹斜筋」

バランスボール

2356円

アスリートの必須器具
 腹斜筋の刺激に最適

骨盤を効果的に動かさず。ただシンプルな器具だけにどう使うかがポイント。正しく使えないと姿勢が悪くなる危険性も

効果度★★★★★
 継続性★★★★
 コスパ★★★★



一般テスターの声
 腰の負担が少なく、弾力があって気持ちいい。でも鍛えるって感じではないです

ワンダーコアスマート

1万789円

腹斜筋を鍛えるなら動きの工夫が必要



効果度★★★★
 継続性★★★★
 コスパ★★★★

一般テスターの声
 足が固定されていないため、腹筋に効く。背中のバーが思った以上に支えてくれます

床に置くタイプで安定感があります。ただ上体を上げ下げするだけで、腹直筋の強化にはなりますが、ひねる動きの工夫がほしい

腹筋ローラー

1470円

体幹の強化が可能だがめっちゃめっちゃハード

スウィング中に骨盤を後ろへ反らさず、真っすぐなポジションをキープする筋肉を鍛えるのに最適。筋力アップ効果はかなり高い

効果度★★★★★
 継続性★★★
 コスパ★★★★★



一般テスターの声
 ひざを床につけても1回か2回で限界です。ひざを浮かせる……無理です

ワンダーコアスマートと合体。両手で支えられるので、安定感が高まり、より効果的

一般テスターの声
 ひざを伸ばすとキツイけど、ひざを曲げればラク。ひざの曲げ具合で負荷を調整できます

こんな使い方もある

ワンダーコアスマートツイストボード

4320円

効果度★★★★★
 継続性★★★★
 コスパ★★★★

サポートがないため鍛える効果は絶大
 背中や足のサポートがないので、腹筋の運動強度は高いです。腰をツイストするから、腹斜筋にしっかり効きます



次頁でチェック



コアビーンズ

7344円

股関節がよく動き地味だけど効果大

激しい運動ではないし、負荷もないですが、確実に骨盤が動いてくれ、腹斜筋を刺激してくれます。「ながらトレーニング」にもいい

効果度★★★★★
 継続性★★★★★
 コスパ★★★★★

一般テスターの声
 最初、動きが難しかったです。慣れるとゆらゆら動かさず、下っ腹に効く感じでした

*器具の評価はトレーナーの実証によるものです。価格は購入時のものです。各店で異なりますのでご注意ください