

# 1日10分で筋肉が甦る！ 目指せ30代の飛び 取り戻せ！ 250ヤード

「メンドクサイ」  
なんて  
言っ  
て  
られ  
ない

大事なものは「毎日続ける」  
トレーニングというところ、どうも面倒だと思ってしまうがちだが、速筋は短時間で鍛えられる。と菅原さん。

「飛ばし屋」と呼ばれる人は総じて速筋が発達していますが、瞬間的なパワーを支えるだけの軸や姿勢を維持できるだけの土台も必要です。柔軟性だって必要です。車に例えて言えば、エンジンだけ大きくても、それを支えるシャーシや衝撃を吸収するサスペンションが備わっていないければ、エンジンの出力を生かすことはできないんです」  
飛ばしたいからといって速筋ばかり鍛えても、怪我につながる可能性もあるし、土台がしっかりしていないければ意味がないと言っていますね。「そうです。ツアープロなどは長丁場をバテずに戦う必要があるので、しっかりトレーニングする方が多いですが、一般的なアマチュアで言えば、そもそもスウィングに必要な筋肉というものは、そこまで要求されません。老化による衰えを食い止める、若い頃の飛距離を取り戻したい、という目的であれば、1日10分ほどのトレーニングで十分ですよ」  
1日10分習慣付けるだけで30代の飛距離を取り戻せると菅原さん。これは試さない手はないですね。

体幹の筋肉を鍛え左サイドのカベを作る



## ここが甦る！ 体幹を鍛え スウィングを安定

セリエAで活躍する長友佑都選手も実践する体幹トレーニング。「体幹を鍛えることで軸が安定し、さらにダウンスウィングで前傾をキープする力も養われます」



体感トレーニング  
ひじ立ちで  
全身の体重を支える

まずは下向きでひじ立ちし、体を一直線に保つ。「横向きも同じですが、キツイからといって、体勢を変えないことが大事です」



のけぞったり、お尻を上げると楽になるが、楽なのは「鍛えられていない」ということだ

エンジンだけ大きくてもクルマは速く走らない

鍛える時はバランス良く

人体をクルマに例えると

エンジン＝「速筋」

シャシー＝「体幹」

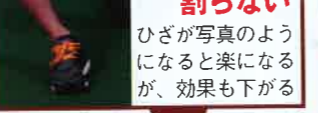
サスペンション＝「柔軟性」

たとえば車はエンジンの排気量が大きければ速いと言うわけではない。「エンジンの出力を受け止めるシャーシやサスペンションがなければ『宝の持ち腐れ』です。人間だって同じで、スピードを生かすには、強い体幹と柔軟性が必要なんです」

柔軟性を上げ  
ねん転を深くする



×ヒザを割らない  
ひざが写真のようになると楽になるが、効果も下がる



## 柔軟トレーニング ひざ立ちで上体を回す

片ひざで立ち、背筋を伸ばした状態で体を左右に回転させる。「顔は前を向いたまま背筋を伸ばし、息を吐きながら回してください。顔が回転につられて回ったり、背筋が曲がっていると効果は低いです」

顔は前を向いたまま！

左右に180度水平回転

腕をしっかり伸ばす



## ここが甦る！ 柔軟性を上げ ねん転をより 深くする

下半身を固定し、左右に体を回すことで、上半身と股関節の柔軟性が上がる。「テークバックだけでなくフォローでも回りやすいので、最後までしっかり振り切れます」



## 速筋トレーニング① 小さく沈み込んでジャンプする

切り返しての下半身の瞬発力が鍛えられる。「沈み込む時は30度くらいひざを曲げる程度が良いです。思い切り飛ばず、体を浮かす感じで十分です」



約30度ひざを曲げて

少しだけジャンプする

×大きくしゃがまない

怪我の原因になります

## 速筋トレーニング② ボールを下に放り投げる

「弾力性の低いボールが良いですが、真上くらいまで振りかぶったボールを下に投げる。これで背筋を中心とした上半身が鍛えられます。振りかぶりすぎると背中を傷めるので注意してください」



×ふりかぶりすぎない

ボールの跳ね返りに注意！

真上に振りかぶって

ドン！とボールを投げる

全身の速筋を鍛え回転速度をアップする

## ここが甦る！ 速筋を鍛え 切り返しの スピードアップ

このメニューで全身の筋肉に含まれる速筋が鍛えられる。「どちらもあまり大きく動く必要はありません。それよりも俊敏な動きを意識すれば、より速筋が鍛えられ、瞬発力の高いカラダになりますよ」



教えてくれた人

上田桃子も指導した  
菅原 賢 トレーナー  
JGTO帯同トレーナーとして選手をサポート。上田桃子プロや木戸愛プロなど多くの女子プロも指導する

元プロスキーヤー  
小林和仁 トレーナー  
ゴルフ歴30年のプロスキーヤー。脚力の強さを活かし、55歳にして250ヤードオーバーの飛距離をほこる