

# トレーニング決定版

に必要なエクササイズだけを厳選。ラウンド頻度が減る寒い冬は、自宅でコツコツ、トレーニングに励みましょ！

ブレないスイング、アドレスに  
不可欠な体幹づくりのキモ

## 上半身(表)

教えてくれるのは…

トータルゴルフフィットネス代表  
菅原 賢さん

JGTOの帶同トレーナーとして、多くのプロを担当。2007年には、日本初のゴルフ専門の会員制フィットネスクラブをオープン。「生涯ゴルフができる体づくり」をコンセプトに、ゴルファーをサポートしている。

トータルゴルフフィットネス

●東京都新宿区四谷4-25

☎03-3345-1551

平日9:00~21:30、土日10:00~20:30

料金／入会金10万円、月会費2万円～



### 腹斜筋

▶ 飛ばすための回旋に必要！

### 腹横筋

▶ ブレないアドレスに必要！

### 大腿四頭筋

▶ 体のブレーキ役として必要！

理想的なショットを  
叶えるために  
トレーニングはマストです

2019年のゴルフシーズン  
もいよいよ終盤。寒い時期は

冬眠派、も、365日ラウンド派。  
も、そろそろこの1年の自身の  
ラウンドを振り返ってみる時期  
がやってきましたが…。

「元々、女性ゴルファーは真面  
目に練習熱心な方が多い印象で  
すね。でも同時に、頑張って  
いるのに成果が出ない…とい  
う声をよく聞くのも事実」と、

トレーナーの菅原賢さん。  
「もしかしたら、スコアメイク  
にとらわれるあまり、肝心のト  
レーニングをおろそかにしては  
いないでしょうか。今まで以上

飛ばせてブレない”体を目指す！

# 2020シーズンに備えよ! ゴルフBODY

鈴木泰之、Getty Images  
／松井 龍  
／マイク／椎谷愛子  
（シ／ohmae-d  
／タ／一寸木芳枝

「もっと飛距離がほしい!」「18ホール終わっても疲れない体がほしい!」という女性ゴルファーの声にお応えし、



## 上半身(裏)

スイングにおけるエンジンと  
アクセルという縁の下の力持ち

## 下半身

その原動力となるのは体です。  
どんなに新しいスイング理論が  
生まれても、どんなにクラブが  
進化しても、実際に体を動かす  
のは自分だということを忘れない  
でください」  
  
活躍しているプロゴルファー  
ほど、基礎トレーニングを大事  
にしているのだそう。そこで、  
体力や筋力に自信のない人、忙  
しくて時間が取れない人でも取  
り組めるよう、基本的なエクサ  
サイズを中心としたメニュー作  
成を依頼。「ラウンド頻度が減る寒い時期  
にこそ、ゴルフBODYづくり  
を始めましょう!」

# ストレッチで動ける体に！

朝晩の冷え込みに加え、吹きつける北風が体温を奪っていく冬ゴルフ。十分に体を温めないとスイングをするのは、怪我の原因にもなるので危険。しっかり温めておくことが大事です。

@ No.1 &amp; No.10

## Tee Ground スタート前

スタート前に練習場で球を打つなど、十分なウォーミングアップができない場合。また、ランチを挟んだ後のスタート前は、固まってしまった筋肉を再始動させるために、クラブを使って筋温を上げよう！



### 1 体の両サイドを伸ばす

足を肩幅に開いたら、ショートアイアンを両手で持ち、頭上へと上げる



同様に  
上半身を右へと倒す

往復  
10回

### 1 伸びをする

両手は上へ、両足は下へ、  
体全体を伸ばす



15秒

## Morning 朝

ゴルフの朝は早いのが常。冬の間は起床してもまだ外が暗いことが多いため、朝陽を浴びて体を目覚めさせることが難しい。そこで、ベッドに横になったまま、エクササイズを行うことで体をシャキッと目覚めさせて。

### 2 体を丸める

寝たまま  
両ひざを抱える

往復  
10回

左右交互に倒れる  
両ひざを抱えたまま

往復  
10回

### 3 背中を伸ばす

寝たまま  
両ひざを抱える



右手を肩の高さで  
伸ばしたら、  
反対も同様に  
抱えたひざを左に倒す。



バイザー￥6,000、バ  
￥18,000、ハニック  
1,000、ニット￥18,000  
グローブ￥2,800(以  
上 アンド ロベ ジュン  
タマセンター) 靴

# 冬のラウンドDAYは“筋温”を上げる

船では…

*after round*

**@BATHROOM**

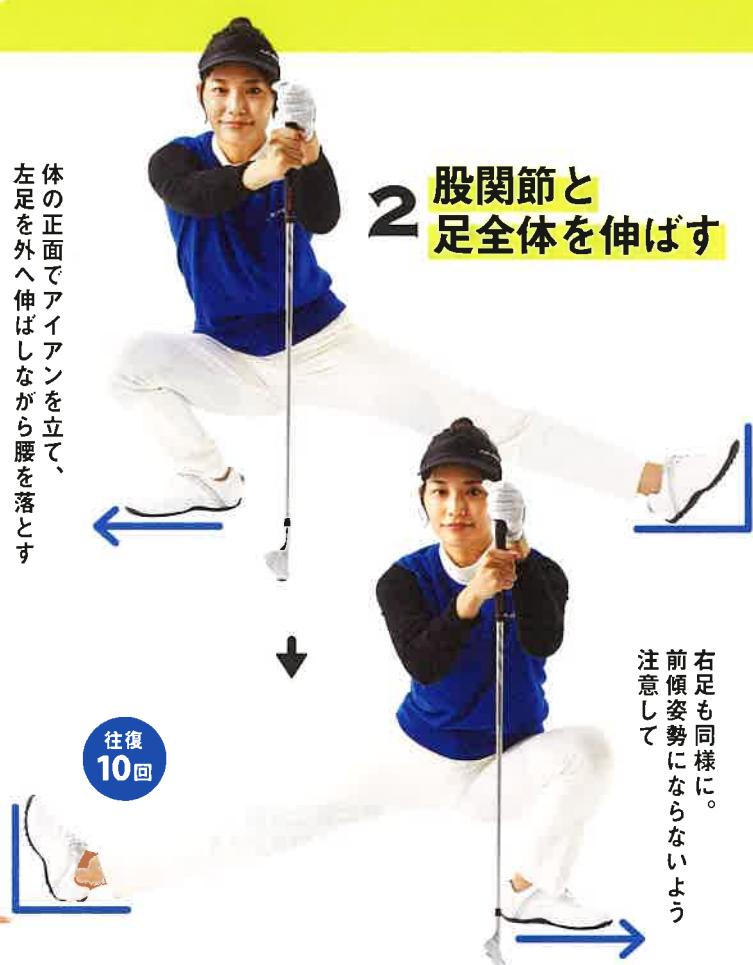
## ラウンド後

筋肉痛を予防し、疲れを残さないためにもラウンド後のケアは重要。湯船でしっかりと筋肉をほぐした後は、寒さで固まつた体全体を脱衣所の壁を使ってゆっくり大きく伸ばしていこう。

両手で  
両手で  
弛緩させ、  
くらはぎを  
伸びさせ、  
左足を外へ伸ばしながら腰を落とす

足を伸ばしたまま、上半身を左右にひねる

足先をつかむように  
上半身を倒す



お風呂上がりの脱衣所では…

壁に向かって足を肩幅に開き、両手を壁につき、お尻から背中まで体の裏側を伸ばす

壁の横に立つて足を肩幅に開き、両手を頭上へと伸ばしたまま、左右に倒れる。



# 基礎体幹を鍛えておく！

ラウンド頻度が減る冬の間にコツコツと筋肉貯金に励むべし。一見、シンプルで簡単そうに見えますが、地味にジワジワ効いてくるので、あなどるなかれ！

トレーニングを始める前に…

## 内臓を温める ウォーミングアップ



10回

床に寝た状態でひざを立て、鼻で吸って口で吐いて、体内に十分に酸素を取り込む

## ブレないアドレス、 飛ばすための回旋

## 上半身には土台づくりに

## 欠かせない筋肉が たくさんあります！

女性は非力なぶん、スイングが緩みすぎるという傾向があります。ゴムを想像してみてください。たわんだままの状態では、物を遠くに飛ばすにも難しい。でも、ピンと張り詰めた緊張状態を一気に解放した瞬間、物は遠くに飛んでいきますよね。ゴルフも同じです。しっかりと回旋し、インパクトで最大限のパワーをボールに伝えるには、ブレない体幹が必要不可欠。安定感のあるアドレスと、しっかりと軸を中心回旋するためには、腹筋を鍛えていきましょう。最初は週3回くらいの頻度からでもOKです」

テレビを見ながらでもOK。  
習慣化したい体幹トレ

床に寝た状態で両足を引き上げる

## 2 腹斜筋を鍛える



10回

両手を45度くらいに伸ばし、引き上げた両足を左右交互に倒す

## 1 腹横筋を鍛える



10回

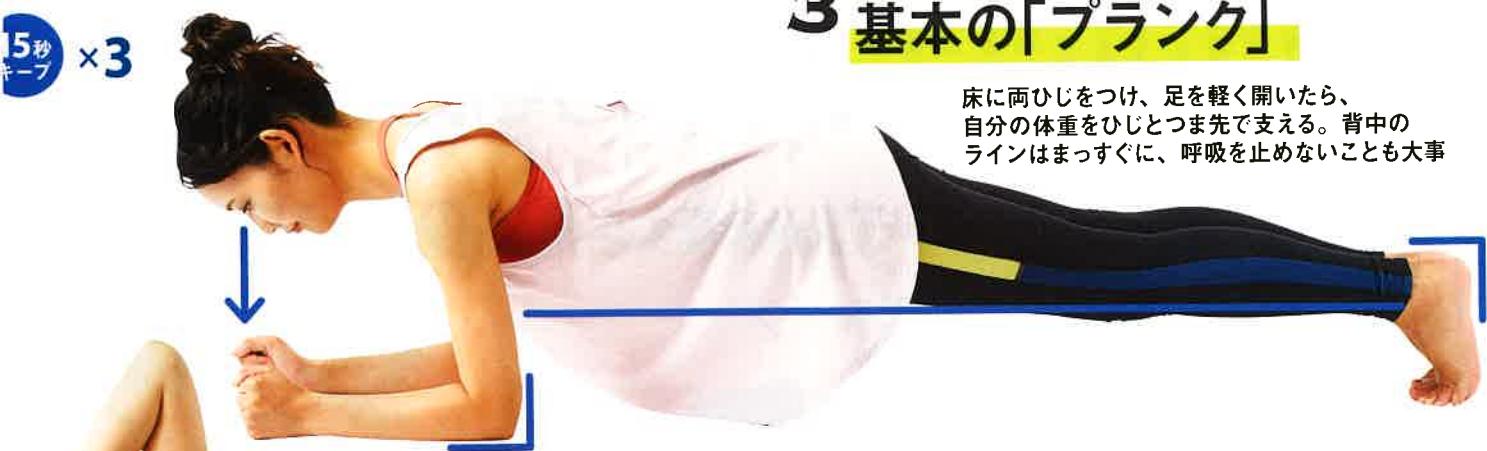
床に寝た状態で両手を45度くらいに伸ばし、左右の足を交互に引き上げる

# ~2月の冬眠中は春ラウンドに備えて

15秒  
キープ ×3

## 3 お腹まわり全体を鍛える 基本の「プランク」

床に両ひじをつけ、足を軽く開いたら、  
自分の体重をひじとつま先で支える。背中の  
ラインはまっすぐに、呼吸を止めないことも大事



## 4 回旋を加えた 応用「プランク」

基本の「プランク」の状態から、  
左手を耳の後ろに置き、  
そのまま上半身を上へとひねる。  
反対も同様に

左右各  
10回



## 5 肩甲骨まわりの 筋肉を鍛える②



両手を浮かせて  
前へと伸ばす



そのまま背中の肉を  
中央に寄せるイメージで  
両腕を体に引き寄せる

## 5 肩甲骨まわりの 筋肉を鍛える①



両手を広げたまま  
上へと引き上げる



両手を上げられる  
限界まで上げる

10回

10回

「腰が痛くてできない…」という人は寝た状態でヒップリフトを  
「飛距離を伸ばすために特に重要なのはふたつ。エンジンとしての役目をはたす大臀筋と、アクセルの役目をはたすハムストリングです。ジムでいろんなマシンを使いながら、細かい部分も含めて鍛えるのもいいですが、実はスクワットさえ覚えておけば、自宅で道具要らずで鍛えることが可能です。ただし、大事なのは正しいやり方で行うこと。上半身は背筋をピンと伸ばし、お腹をギュッと締めておくこと。下半身の動きはガイド線を参考に、最初はできるところまでいいので、トライして

セルフエクササイズの王道、スクワットをマスターせよ

プラス10ヤードの飛距離 /

## 下半身には飛距離を伸ばすためのエンジンとアクセルがあります！



PI20のウォーミングアップをしよう！



### 1 下半身を鍛える 基本の「スクワット」

ひざの位置が足先よりも前に出ないよう意識を

10回

お尻を後ろへ突き出すように股関節から折り曲げていく

両足を腰幅くらいに開いて立ち、両手を胸の前でクロスさせる



### 3 左右の動きを加えた応用「スクワット」②

両足を腰幅くらいに開いて立ち、両手を胸の前でクロスさせる

右足も同様に。これを左右交互に繰り返す

10回

両足を腰幅くらいに開いて立ち、両手を胸の前でクロスさせる

左足を大きく前へと踏み出し、また最初のポジションに戻る



Check!

## あなたはこのアクション、できますか??

ゴルフはパワーの原動力となる筋肉だけでなく、関節の柔軟性も大切。特にしなやかな動きに不可欠な関節は、足首、ひざ、股関節の3つです。いわゆる“体が硬い人”だけでなく、下の写真のポーズができるという人は要注意。ストレッチを日課にして緩めましょう。



できなかった人は毎日やろう！

## 関節を緩めるストレッチ

### 股関節 ストレッチ

いちばん効果的なのはお風呂上がりに行うこと。  
テレビを見ながら、寝る前の10分をストレッチタイムに。

### 足首 ストレッチ

