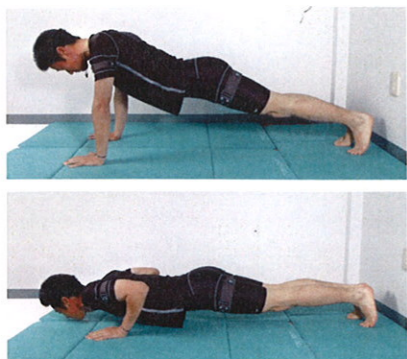


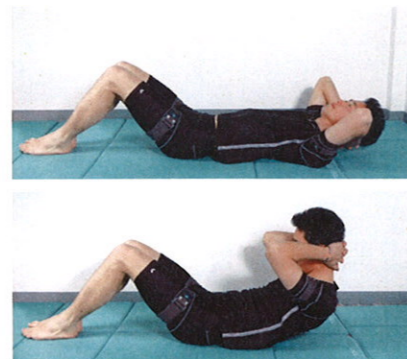
筋力UPトレーニング

体幹部・下半身



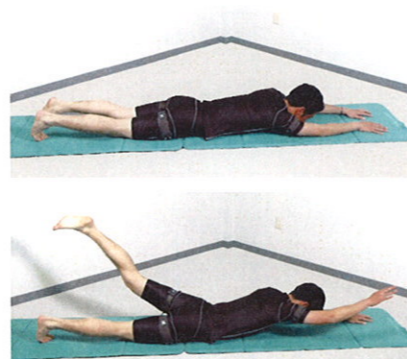
① プッシュアップ

腕を肩幅より少し広くし、背筋を伸ばす。(ヒザを床につけて行ってもいい)。そこから、ヒザを曲げて、胸を立ててふせを行う。
 ○強化される主な筋肉: 上腕二頭筋、上腕三頭筋、大胸筋
 ○注意点: 曲げたときヒザを90°の角度に保つ。うつ伏せ状態のときに、胸を床につけないように。
 セット&回数: 1R/15-25回 (Short Interval)
 2R/10-15回 (Short Interval) 3R/5-8回



② シットアップ

膝を曲げて、腰、背中を床につける。両手を軽く頭の後ろに通える。そこから、肩甲骨が床から離れる程度まで、上体をゆっくり起こしていく。ゆっくりと元に戻す。
 ○強化される主な筋肉: 腹直筋、外腹斜筋、内腹斜筋
 ○注意点: かがめた上体を伸ばすときも、ゆっくり行い、腹筋の緊張を保つ。
 セット&回数: 1R/30-40回 (Short Interval)
 2R/20-30回 (Short Interval) 3R/10-20回



③ バックエクステンション

うつ伏せになり、腕、脚を自然な状態に伸ばす。そこから、右(左)腕と左(右)脚を同時に、ゆっくり床から離し、そのまま上げる。ゆっくりと元に戻す。
 ○強化される主な筋肉: 広背筋、外腹斜筋、内腹斜筋
 ○注意点: 出来るだけ後頭部と背中が一直線になるように気をつける。上げ下げはゆっくり行う。
 セット&回数: 1R/30-40回 (Short Interval)
 2R/20-30回 (Short Interval) 3R/10-20回



④ フロントランジ

クラブを両肩にのせ、オーバーグリップでぎる。手の幅は肩幅より広めにする。背筋を伸ばして、肩幅程度にスタンスをとる。背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと左(右)の脚を大きく前に踏み出し、ヒザを曲げて腰をおとす。そこから、前脚にのった体重を後ろの脚にかけて、曲げたヒザを強く伸ばしながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。
 ○強化される主な筋肉: 大腿四頭筋、大臀筋、中臀筋
 ○注意点: 脚の踏み出しとヒザの曲げはゆっくりと行うこと。踏み出した脚のものは床と平行になるまで深く曲げる。
 セット&回数: 1R/20-30回 (Short Interval)
 2R/10-20回 (Short Interval) 3R/5-10回



⑤ サイドランジ

クラブを両肩にのせ、オーバーグリップでぎる。手の幅は肩幅より広めにする。背筋を伸ばして、肩幅程度にスタンスをとる。背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと左(右)の脚を大きく真横に踏み出し、ヒザを曲げて腰をおとす。そこから、左(右)脚の内側を引き寄せながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。
 ○強化される主な筋肉: 大臀筋、中臀筋
 ○注意点: 踏み出した脚のものは床と平行になるまで深く曲げる。
 セット&回数: 1R/20-30回 (Short Interval)
 2R/10-20回 (Short Interval) 3R/5-10回



⑥ スクワット

クラブを両肩にのせ、オーバーグリップでぎる。手の幅は肩幅より広めにする。背筋を伸ばして、肩幅より広めにスタンスをとり、つま先を外に向ける。背筋を伸ばしたまま、ゆっくりと腰をおとす。ももが床と平行になる前に止めて、ゆっくりと元の姿勢に戻る。
 ○強化される主な筋肉: 大腿四頭筋、内転筋全体
 ○注意点: シヤがむむとゆるりおこなうこと。急激におこなうと背椎を痛めるおそれがあります。
 セット&回数: 1R/20-30回 (Short Interval)
 2R/10-20回 (Short Interval) 3R/5-10回



⑦ カープレイズ

クラブを両肩にのせ、オーバーグリップでぎる。手の幅は肩幅より広めにする。背筋を伸ばしてしっかり立つ。そこから、カカトをゆっくり、できるだけ高く上げる。下げるときもゆっくりおこなう。
 ○強化される主な筋肉: 下腿三頭筋
 ○注意点: カカトをあげるときは、脚の裏側を意識し、下げるときは脚の前部を意識しておこなってください。
 セット&回数: 1R/30-40回 (Short Interval)
 2R/20-30回 (Short Interval) 3R/10-20回



⑧ トウレイズ

クラブを両肩にのせ、オーバーグリップでぎる。手の幅は肩幅より広めにする。背筋を伸ばしてしっかり立つ。(壁などに手をつけてバランスをとってもいい)。そこから、つま先をゆっくり、できるだけ高く上げる。下げるときもゆっくりおこなう。
 ○強化される主な筋肉: 前脛骨筋
 ○注意点: つま先をあげるときは、両ヒザを動かさないようにして高く上げてください。
 セット&回数: 1R/30-40回 (Short Interval)
 2R/20-30回 (Short Interval) 3R/10-20回

スイング強化トレーニング



① スタンディングツイスト

クラブを両肩にのせ、オーバーグリップでぎる。手の幅は肩幅より広めにする。背筋を伸ばし、両足を揃えてしっかり立つ。そこから、上体をゆっくりと左右に回転させる。
 ○強化される主な筋肉: 外腹斜筋、内腹斜筋、腹直筋、広背筋
 ○注意点: 肩を水平に回すイメージで行う。絶対に、勢いをつけて速くまわさないこと。
 セット&回数: 1R/30-40回 (Short Interval)
 2R/20-30回 (Short Interval) 3R/10-20回



② スタンディングツイスト開脚

クラブを両肩にのせ、オーバーグリップでぎる。手の幅は肩幅より広めにする。背筋を伸ばし、両足を肩幅より少し広めにし、しっかり立つ。そこから、上体をゆっくりと左右に回転させる。カカトを上げて、回転できる限界まで回しきるようにする。
 ○強化される主な筋肉: 外腹斜筋、内腹斜筋、腹直筋、広背筋
 ○注意点: 肩を水平に回すイメージで行う。絶対に、勢いをつけて速くまわさないこと。
 セット&回数: 1R/30-40回 (Short Interval)
 2R/20-30回 (Short Interval) 3R/10-20回



③ スタンディングツイスト開脚-2

クラブを両肩にのせ、オーバーグリップでぎる。手の幅は肩幅より広めにする。背筋を伸ばし、両足を肩幅より少し広めにし、しっかり立つ。そこから、上体をゆっくりと左右に回転させる。カカトを上げて、回転できる限界まで回しきるようにする。
 ○強化される主な筋肉: 外腹斜筋、内腹斜筋、腹直筋、広背筋
 ○注意点: 肩を水平に回すイメージで行う。絶対に、勢いをつけて速くまわさないこと。
 セット&回数: 1R/30-40回 (Short Interval)
 2R/20-30回 (Short Interval) 3R/10-20回

スイングトレーニング

左腕、右腕、両腕と分割してスイング動作による負荷を与え、スイングに必要な筋肉をより動員して強化します。実際のスイングフォームでのトレーニングをおこなうことで、スイング時のパワーの転換がスムーズに行えます。



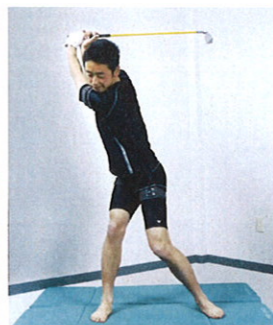
左腕での片手素振り

セット&回数: 1R/30-40回 (Short Interval)
 2R/20-30回 (Short Interval) 3R/10-20回



右腕での片手素振り

セット&回数: 1R/30-40回 (Short Interval)
 2R/20-30回 (Short Interval) 3R/10-20回



両腕での素振り

セット&回数: 1R/30-40回 (Short Interval)
 2R/20-30回 (Short Interval) 3R/10-20回

- ① 左腕(右腕もしくは両腕)で、サンドウェッジ等のヘッドの重たいクラブを使って素振りをする。
- 注意点: クラブの重さで大きくゆっくり振る。(振るといよりも、振られるイメージで。)



左腕での片手素振り

セット&回数: 1R/30-40回 (Short Interval)
 2R/20-30回 (Short Interval) 3R/10-20回



右腕での片手素振り

セット&回数: 1R/30-40回 (Short Interval)
 2R/20-30回 (Short Interval) 3R/10-20回



両腕での素振り

セット&回数: 1R/30-40回 (Short Interval)
 2R/20-30回 (Short Interval) 3R/10-20回

- ② 左腕(右腕もしくは両腕)で、クラブを逆さに持って素振りをする。
- 注意点: フォロースで"ピュッ"と音がするように。