

通勤トレーニング

かかとを上げて 頑張れ! 5分間

ひと駅

東京駅

新橋駅で
4分間!



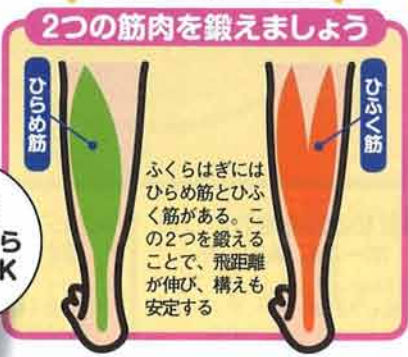
立っても

座っても

通勤電車で見かけたサラリーマン。あれ？ かかとが上がっているぞ！ ひと駅、たったの5分間、この時間を利用して、あなたも飛距離アップを目指しませんか？

飛ばしと構えに効く

私がお教えします



菅原賢先生
プロアマ問わず多くのゴルファーをサポート。現在、斉藤愛璃・大和笑莉奈など多数のプロを指導中

新聞を読みながら
だってOK

強化するなら ふくらはぎ

誰もが憧れるドライバーのビッグドライブ。松山くんのように飛ばすために、手っ取り早く、簡単に鍛える方法はないでしょうか？ 菅原先生、教えてください！
「それでは毎日の通勤時間を利用してふくらはぎを鍛えるのはどうでしょうか。たったの5分でもいいので、集中してトレーニングしてみしましょう」
電車内でこんなことができるんですか？
「一般的に『カーフレイズ』と呼

ばれているのですが、かかとを上げたり下げたりして、ふくらはぎの筋肉を鍛えます。ふくらはぎには、ひくく筋とひらめ筋という働きの違う筋肉が2つあり、どちらもかかとを上下に動かすことで鍛えられる。ひくく筋は、ひざを伸ばした状態で鍛えることで瞬発力が上がり、蹴る力やパワーを受け止める力がつき、飛距離アップが望める。ひらめ筋は、ひざを曲げて鍛えられ、持久力がつき、安定したアドレスがとれるようになる。バランス感覚が増し、傾斜地でもどっしりと構えられるようになる。また、きちんと家でマッサージをして筋肉を柔らかくすることで効果も上がります。一カ月も続ければ必ず結果が出ることでしよう。1日5分、ぜひ続けてみてください。」

しっかり脚でふんばる
左右に流されないように



スウィングに粘りが出る

ふくらはぎを鍛えることでひらめ筋とひくく筋のバランスがよくなる。これにより、スウェイがなくなり粘りのあるスウィングになる

目指す打ち方は“ただひとつ”

松山英樹の Powerful スウィングだ

たった5分で
ゴルフが
変わる

体幹をしっかりと
意識する

1か月後の
ゴルフが
楽しみ

立って トレーニング

ひふく筋

拇趾球に 乗って 真上に かかとを 上げる

トレーニング③

片足で立ち上体を捻る

かかとをついたまま片足で立ち、上体を斜めに捻る。体幹にはもちろん、しっかりとふくらはぎに力を入れてよけられないようにする

そう
そう!

パワーを
逃がさない

トレーニング②

かかとを上げて 片足で立つ

片足で立ち、かかとの上げ下げを10回×3セット。拇趾球に乗ってかかとを目一杯上げる。また、10秒間上げたままキープする

小指側に
倒れない
ように

トレーニング①

体幹に力を入れて 踏ん張る

ウォーミングアップも兼ねて、両足を肩幅くらいに広げて速めのリズムでかかとを上げ下げする。しっかりと体幹に力を入れて行う

こんな“脚”の使い方したいね



家に帰ったら
ストレッチとマッサージで
しっかりほぐしましょう

ストレッチ

ひざを折って 体ごと前に倒す

ひざを折り曲げて体をゆっくり前に倒すことで、ふくらはぎを伸ばす。呼吸をしながら行う



マッサージ

両手の甲でふくらはぎを 押し上げる

両手の甲を使って、ふくらはぎを下から上に“ゴリゴリ”と押し上げる。少し痛いくらいがちょうどよい



座って トレーニング

負荷をかけて グッと耐える

ひらめ筋

上半身は
起こした
状態で

トレーニング②

ひざを 押さえ片方の かかとを 上げる

ひざを押さえ、かかとの上げ下げとキープをトレーニング①同様に行う。足を「ハの字」、「逆ハの字」にしてふくらはぎの脳も鍛える



トレーニング①

両足のかかとを 真上に上げる

椅子に座ったまま、両足のかかとを真上に上げる。かかとの上げ下げ10回×3セットと、上げたまま10秒間キープする

