

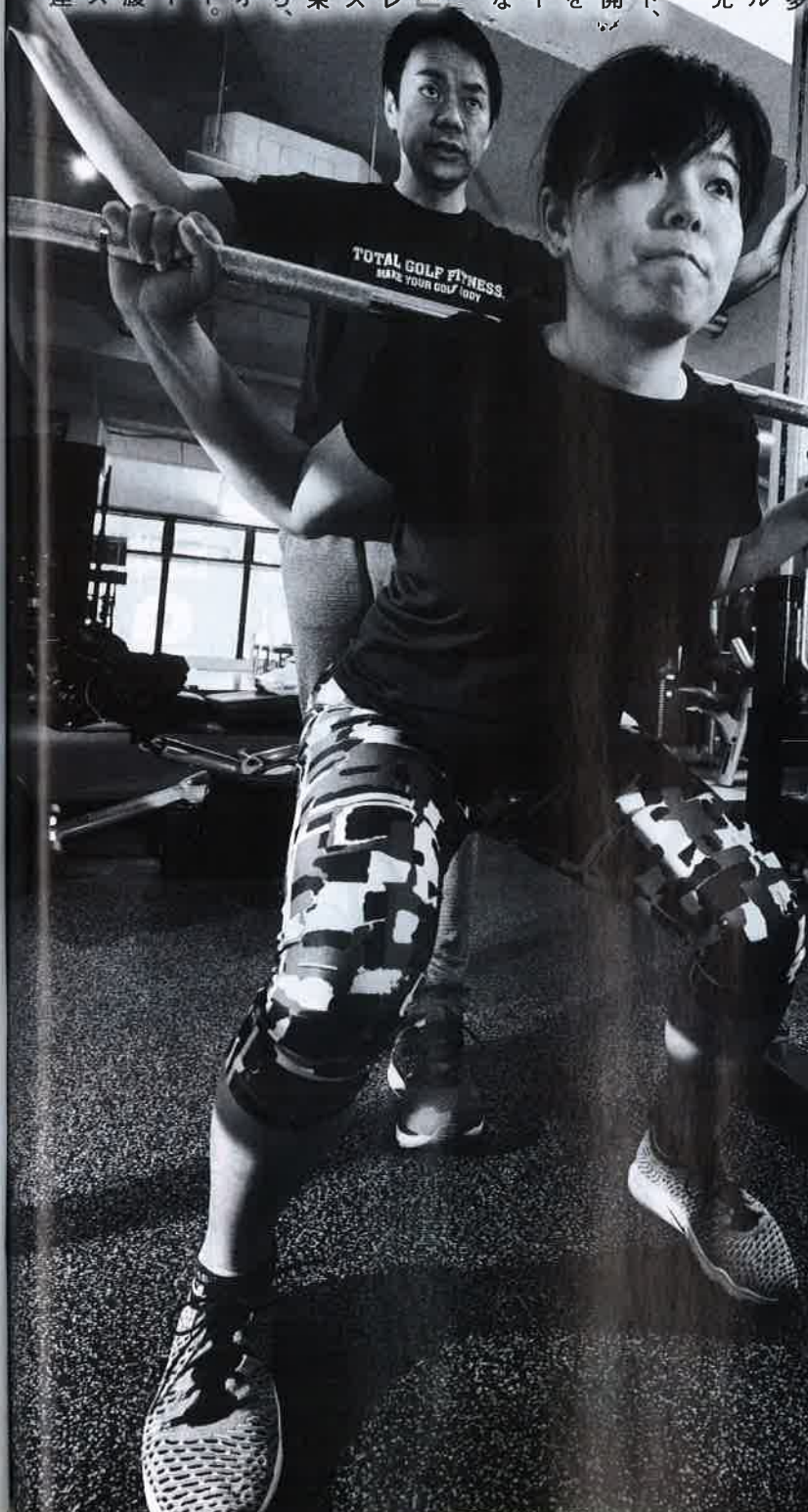
# ツアー本格参戦！ 勝みなみのオフトレに潜入 「ブレールはもちろん、肩とお尻も見てくださいいな（笑）」（勝みなみ）

勝と言えは左ページにあるように、元々の身体能力が高いのだが、これまで本格的なトレーニングはしてこなかった。そこで、プロテ

スト合格を機に昨年8月から、多くのプロゴルファーのフィジカル面のサポートをする菅原賢氏の元で肉體改造を行っているのだ。今オフは1月20日からスタート、間に11日間のタイ合宿を挟み、開幕に備えて90分のトレーニングを週に2回行っている。トレーナーと立てた目標は「体の左右差をなくしていく」ということ。

「元々、慢性的な『膝蓋靭帯炎』を抱えていて、体の左右の筋力レベルの差も大きかったので、スウィング中に左サイドに体重を乗せづらかった。体幹を鍛えながらその左右差を埋めていくのが今オフの目標です」と菅原トレーナー。今回潜入した90分間のメニューでは、「ストレッチ系」30分、「腹筋系」10分、「体幹系」15分、「スクワット」15分、「スウィング連

「80kg上げる能力、あるんですよ」



体重60kgの女性で、「60kg」は筋トレ中級者、「77.5kg」は上級者、「95kg」はエリートとされる。「65kg」が10回上がるみなみは、計算上は「81.25kg」を上げられるので、もはや上級レベル。「食事にも気をつけています。ラーメンを我慢するのだけはツライです」（みなみ）



「ちょっと、小平奈緒さんっぽいですか？」  
小平奈緒のオリンピック金メダルシーンに感動しつつも、みなみは「スピードスケート選手の脚って、「カッコイイ」なあ」と、別の見方をしていた！

動性体幹トレ」20分を行った。注目はトレーニングの王様と言われる「スクワット」で、10回1セットを終わるごとに踵を追加していく。20kgから始まり、40kg→50kg→60kg→65kgで終了。ポテンシャルとしては80kgまではイケると思います」（菅原）。何と、これは筋トレ上級者の数値である。

「自己流は体を壊すのが怖かったので筋トレはやってきませんでした。菅原トレーナーの元でやることで効果は出始めています。たとえば10日前にピッタリだった服が、腕回りがきつくなっていたり、体重も5kgは増えた。どこから5kg増えたかは言えませんが」（笑）。

実は、本人が密かに意識をしているパーツが肩とお尻だ。「男子プロなんか、トップで肩甲骨がギョッと寄ったり肩口の筋肉が厚かったりしますよね。あと、女子でもギョッと締まっているお尻って、見ていてカッコイイ！って思う。ああいうの、憧れます」。今季のテーマは「チャレンジ」。「前半戦の出られる試合でしっかり成績を残し、「1年目で賞金シールド権を獲得」ことを高い目標に頑張ります」という勝みなみの、活躍と「肩&お尻」に注目だ！



15歳

「週1回の幼児向けスポーツクラブに通っていたけれど、その後は特別なことをしていないので、柔軟性が下がって、菅原さんに見てもらった当初は体が硬くて怪我寸前の状態でした」（母・久美）

19歳のオフトレ

「股関節周り」、「捻転・軸作り系」「体幹・プライオメトリクス系」と90分間に多種多様。「軸が安定したことで、「80Y」以内のスウィングのプレが抑えられ安定感が増えましたね」（みなみ）

19歳、プロの自覚

「肩甲骨周り、硬くてヤバいですよ！」と言うけれど……。きっとそのうちグルグルに動くようになるはず。ふくらはぎの「腓腹筋」は左右差が出やすいところ。「だいたい左も大きくなりました」（みなみ）。今年は飛距離もアップしそうだ！