キレイをめざす
乙女の悩みを
実践で解決！

Beautyプリンセスへの道

第5回

真のモテ子たるもの、外側も内側もキレイであるべし！ ということで今月も"美"を追求するため読者が体験レポートします！

お悩み 運動不足を楽しみながら解消するには？

"流行のスポーツでシェイプアップしたい"

お悩み相談者
伊藤友里さん（立教大学3年）

ここ3年は何にもスポーツをしてないから超運動不足。でも急にガッツリはできないし。楽しみながら運動不足を解消する方法ないかな？

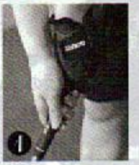
解決 Mission 加圧ゴルフトレーニングに挑戦

今回はゴルフに入門。そしてそれに必要な筋力＆体力を養うため、短時間でできる「加圧トレーニング」も学びます。

まずはゴルフ体験！

レンタルウエアに着替えて準備バッチリ

握り方はこう！



①

右利きなので左手を手前に握る。右手の親指と人さし指の付け根をあごに向けて。

立ち方は肩、ひざ頭、つま先をまっすぐに

②

まっすぐになってるかどうかわかりにくかったら、クラブを添えて確かめてみよう！

クラブの重心は少し左足寄りに

③

踏み込む足のほうに重心をかけるので少し左寄りに。そのほうが力もこめやすい。

今回担当してくれる
江澤彬先生（加圧）・吉田洋一郎先生（ゴルフ）

まずはゴルフについて実践で体験。その後「初心者はどう鍛えればいいか」を加圧トレーニングで学びましょう。

姿勢を意識しながらまずは…

この高さでボールに当てる練習

打ってみよう

はじめは低い位置で、ボールに当てる練習。当てることもかなり難しいんです！

練習すること数十分…

ボールに当てようとするのではなく、芝に当てるような感覚でクラブを使うようになったら、自然と当たるように！

フォームをモニターでチェックできちゃう

⑥

加圧トレーニング開始

使ったのはコレ

加圧専用のマシン！ その名も「KATSU MASTER」!! さっそく、先生にセットしてもらい圧力をかけていきます。

Lesson 1 ゴルフの姿勢をよくするための腕トレーニング

⑧
1kgのボールを持つ

バランスボールに座り、腕をまっすぐにおろす。親指を外側に向けるように後ろへゆっくり肩甲骨を寄せるように。約15回。

親指を開くように後ろへ

このとき姿勢が崩れないよう背中をピンと張る。ゴルフの基本姿勢の状態を、より長く保てるように筋力をつけるための運動です。

Lesson 2 基本姿勢をよくする足トレーニング

今度は足のトレーニング。ももの前面の筋肉を意識しながらゆっくり、スクワットするときみたいな体勢になりゆっくり立つ。

⑨
スクワットするような感覚で

足を加圧した状態で、スクワットを約10回前後する。ゴルフの基本姿勢は常にももの筋肉を使うので、これできたえましょう。

ゆっくりと ももの筋肉を意識しながら

Lesson 3 ヒップアップトレーニング

⑩
ひざを立ててあお向けに

レッスン2できたえたももの筋肉の裏に位置する筋肉をきたえる。これを約10回前後くり返す。

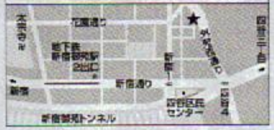
裏ももを使うようにしてお尻をUP！

トレーニング終了

S C H O O L D A T A

「トータルゴルフフィットネス」

●東京都新宿区四谷4-25（東京メトロ丸の内線新宿御苑駅2番出口より徒歩8分） ☎03・3354・1551
★メディアから大注目されている会員制のゴルフジム。最新の設備でゴルフやトレーニングを体験・実践できる。レッスン、入会などの詳細情報はココでチェック！
http://www.tg-fitness.net



伊藤友里さんの体験レポート

私は初心者だったので握り方から教わりました。握ったときに左手の指の関節が2つ半見えるくらいがコ。すごく力を入れるから手にマメができちゃいそう！

背筋はまっすぐ、少し腰を落として、左足重心に構える。この体勢をするだけで、ももが筋肉痛になりそう（笑）それだけ自分が運動不足って実感しました。

自分が打ったときのフォームを一つ一つ確認しながら練習できるモニターがあるんです！ これで自分のクセを分析して改善していくそうです。超ハイテク。

加圧トレーニングは短時間ででき、通常の何倍も効果があるというから驚き。圧迫して静脈の流れを制限しながら運動。アンチエイジングや美肌効果もあるんだって♥

加圧した状態で1kgのおもりを持った瞬間はすごく重いものを持った感覚でした。前後に腕を動かしてるだけなのに、汗が出てきて、10倍以上運動してる気分！

お悩みは…

加圧ってスゴイ！
短時間で達成感あり！

正直、1時間とか絶対運動できない！って思ってたけど、加圧トレーニングは15分くらいで効果があったので、得した気分♪ 運動不足なわたしでも、楽しく続けられそうです！

たいへん解消されました