

持っているモノが
クラブでもボールでも
身体の使い方は同じ
なんです

この練習はちよつといいかも

足を使った
体重移動で
ボールを
飛ばす



違和感なく振り抜ける

あとはその動きが
自然にわたるだけ
鍛えるだけです

トレーニング第2弾
（アスリートメニュー）



私の教え子が二階になりますので
斉藤愛瑠さん
19歳
フロをめぐす



ラダートレーニング



菅原氏に介護される
草食男子編集U君
ハイ
こいこい
こいこい

さすがプロめざすだけあって
女豹のような動き



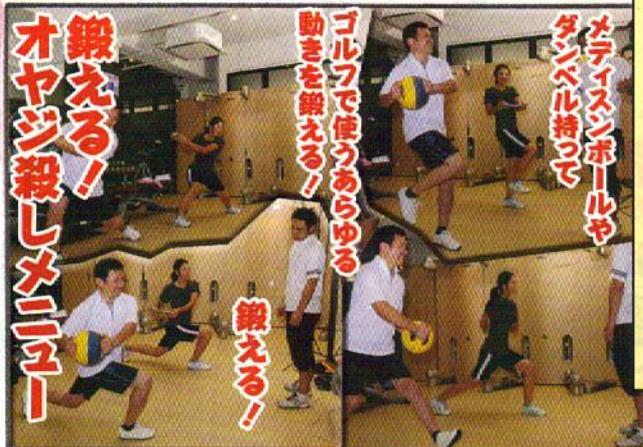
一見楽しそーに見えなそう



楽しむのが...
S&Pが...

使った物に
だんなが
だんなが...
だんなが...
だんなが...

仕上げのサーキットトレーニング



メダイスンボールや
ダンベル持って

ゴルフで使うあらゆる
動きを鍛える！

鍛える！

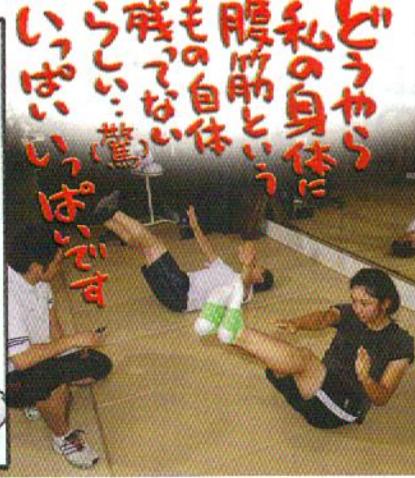
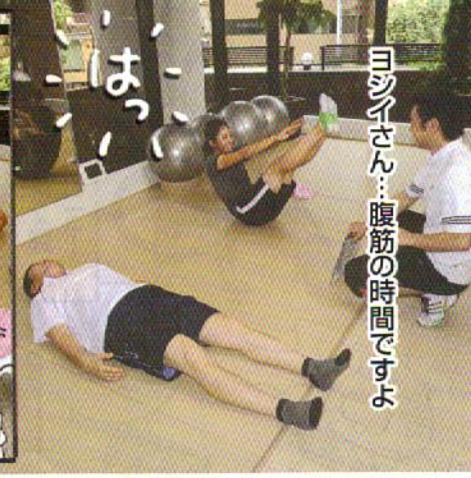
鍛える！
オヤジ親シメメニュー



トレーニング
の幹を
使った
動きを
鍛える



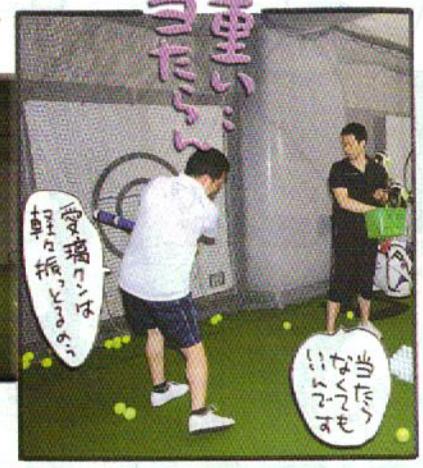
ヨシノさん…腹筋の時間ですよ



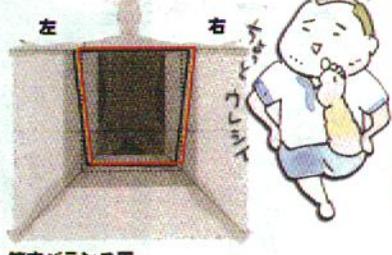
もはやこれ以上お見せできません…



斉藤愛璃の体幹スイング



…その原因は
左体幹部が
使えてないことだった
手も足も体幹部から動かさ
なくてはならないらしいです



筋肉バランス図



コレは感性的でも
合理的にも

四谷で鍛えて
四谷で熱む

合理的

完!