

# ゴルフをされる方におすすめ！ 安定したスイングを行う為の下半身トレーニング②

スイング動作は下半身を起点ににして力を伝えます。  
下半身の中でも**股関節周囲の筋力**は**安定した姿勢維持**にも必要不可欠です！

## 【バックランジ】 強化部位：大臀筋・ハムストリングス・大腿四頭筋



### やり方

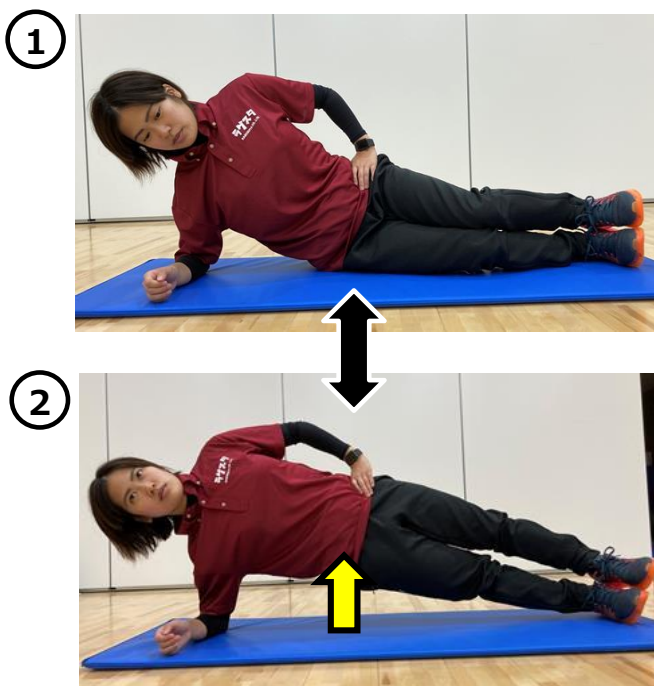
- ①肩幅程度に足を開いて立ちます
- ②片足をもう一方の足の後ろにクロスさせるように斜め後ろに引きながらお尻に体重をしっかり乗せ、腰を落とし床を蹴って①に戻ります  
※膝がつま先よりも前に出ないように注意！  
※膝とつま先の方は揃えましょう！

◆①②の動作を繰り返し  
左右10回×3セットおこないましょう

### 効果

- ・下半身の筋力強化
- ・スイング姿勢の安定

## 【サイドプランクリフト】 強化部位：臀筋群・体幹



### やり方

- ①横向きで肩の下から肩甲骨の下あたりに肘をついてカラダが一直線上になる所に足をおきます
- ②①の状態から肘と足元で支えながら、腰からお尻を持ち上げましょう  
持ち上げた状態で2秒ほど維持して①の状態に戻ります  
※この時、床とお腹が平行になる所まで上げます！  
※お腹とお尻に力を入れる事を意識します

◆①②の動作を繰り返し  
左右10回×3セットおこないましょう

### 効果

- ・お尻・体幹部の強化
- ・スイング姿勢の安定

