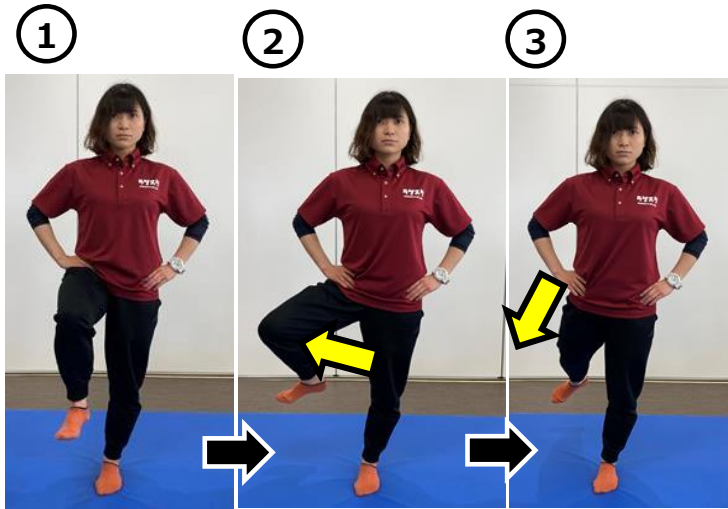


ゴルフをされる方におすすめ！ 安定したスイングを行う為の下半身トレーニング③

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！
体幹部の強化も一緒に行えるトレーニングです！

【片足立ち股関節回し】



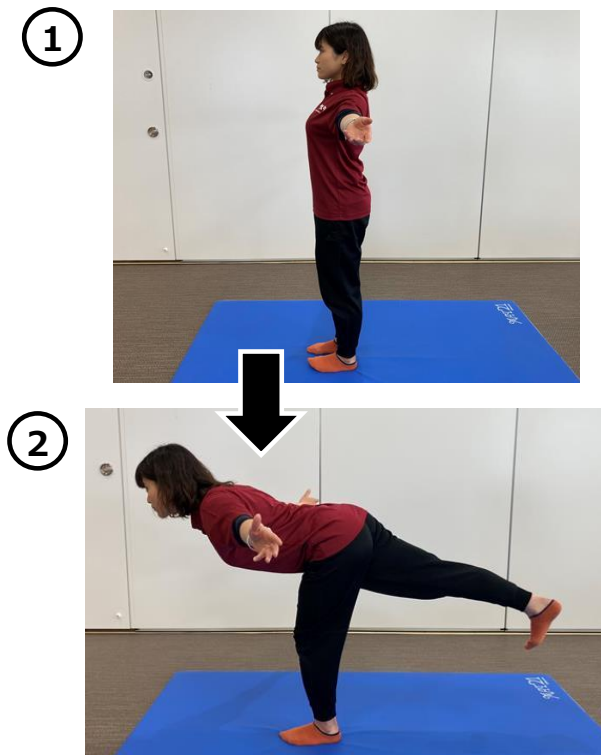
やり方

- ①肩幅程度に足を開いて直立します
片方の足を股関節・膝が90度になる位置まで上げ、片足立ちになります
 - ②上げた足の位置そのままに膝を外に開きます
 - ③続いて、膝は曲げたまま足の裏を後ろに向けるように股関節を回します
- ※片足で姿勢を真っ直ぐ維持し続けましょう！
◆①～③を繰り返し
左右10回×3セットおこないましょう

効果

- ・股関節周囲の可動性向上
- ・バランス力向上
- ・スイング姿勢の安定

【T字バランス】



やり方

- ①両手を横に広げ、足を揃えて真っ直ぐ立ちます
 - ②片足を床から離して片足立ちになり、上体を前に倒しながら上げた足を後ろに伸ばします
飛行機が飛ぶような姿勢で維持をします
- ※上体が丸くならないように胸を張りましょう

◆②の姿勢で10秒キープを
左右5回ずつおこないましょう！

★出来る方は秒数、セット数を増やしましょう！

効果

- ・下半身・体幹の筋力強化
- ・スイング姿勢の安定

