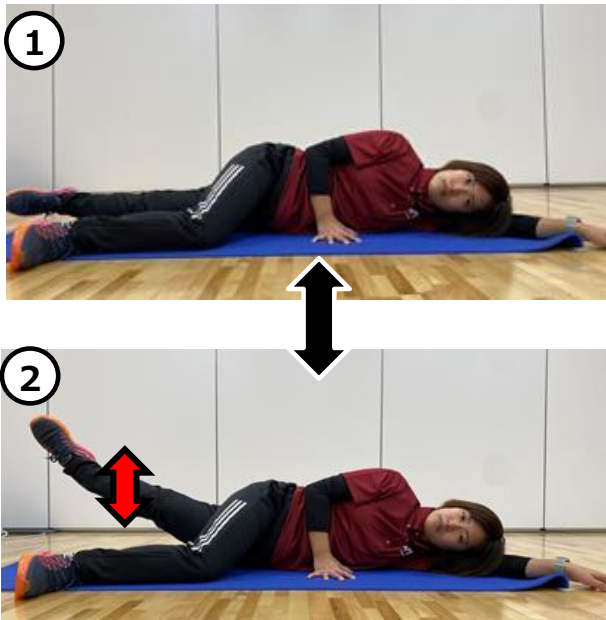


# ゴルフをされる方におすすめ！ 安定したスイングを行う為の下半身トレーニング①

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！

## 【ヒップアダクション】 強化部位：内転筋



### やり方

- ①横向きに寝た状態で上側の足は前にクロスさせるように膝を曲げて床につける
- ②下側の足をつま先を内に向けながら上げた足の内ももで上げられるところまでしっかり上げて3秒キープします  
※膝が曲がらないように注意！

◆左右15～20回×3セットおこないましょう

### 効果

- ・内転筋の強化
- ・スイング姿勢の安定

## 【サイドランジ】 強化部位：大腿四頭筋・ハムストリングス・大臀筋



### やり方

- ①腰幅程度に両足を開きます
- ②胸を張り、お腹に力を入れた状態を保ち片足を横に大きく踏み出します  
※踏み出し足は斜め前方向に出すと行いやすいです  
踏み出した足のももが床と平行になるところまで下げたら床を蹴って元の位置に戻ります  
※膝とつま先の方は合わせ、膝が内側に入らないように注意！

◆左右15～20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

～運動・スポーツ応援プロジェクト～

