

ゴルフパワーアップコース

効果：いつまでもゴルフを楽しむためのプログラムです。飛距離アップや障害予防の効果があります。

目標週 2 回 | [所要時間] 60 分



[エネルギー消費量] 250kcal

ご飯一杯 150kcal



Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温めやすくする) 軽めの強度で 10 分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い身体をほぐしましょう。

Step2 筋カトレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。 重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。



レッグプレス

回数: 15
セット: 2 サイクル

効果
下半身の動作を強化、安定させる



ラットマシン

回数: 15
セット: 2 サイクル

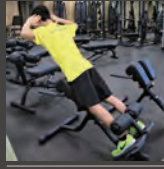
効果
腕や肩の動きを高める



アブドミナルクランチ

回数: 15
セット: 2 サイクル

効果
体幹部を強化、安定させる



ローワーバックベンチ

回数: 15
セット: 2 サイクル

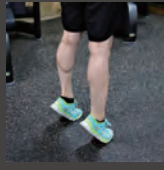
効果
アドレスを安定させる



ロータリートーン

回数: 15
セット: 2 サイクル

効果
捻る動作を強化する



カーフレイズ

回数: 20
セット: 2 サイクル

効果
下半身の地面をとらえるチカラを強化する

Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

ゴルフでは歩く事が主運動なので、ウォーキング、クロストレーナーがおすすめです。但し、運動を開始して間もない方や肥満気味の方は、トータルで目安時間を達成できるようにバイクと併用していくことをおすすめします。

時間の目安 20~30 分

強度の目安 最高心拍数の 50%~60%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカベントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします! 裏面をご覧ください。

フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

Q パワーアップを図るなら、有酸素運動は必要ないのでは？

A ゴルフのレベルアップにも持久力が大切です。

ゴルフのラウンドにおける主運動は歩くこと。その為、歩き疲れてスイングが乱れ、後半にスコアを崩す人も少なくありません。ですから、筋力アップと同様に有酸素運動で全身的な持久力を養う事は、最後までパワーを発揮するために大切なポイントなのです。

Q ゴルフの練習と筋トレはどちらが先？

A 先に技術練習をして、その後に筋力トレーニングをすると効果的です。

技術練習、それは最も効率的な神経回路を獲得し、動作の正確性を高める事といえます。そのため、技術練習を疲れた状態で行う事は、あまり適しているとはいえません。ですから、同じ日に実施するならば短時間で集中した技術練習を先に行い、その後に筋力トレーニングをする事がより効果的といえるでしょう。

A 簡単栄養アドバイス

栄養「水分補給について」

ラウンド後半で「脚がつる！」という声をよく耳にします。

やはり歩行による疲労が大きいと考えられますが、

同時に発汗による脱水と電解質（ナトリウム、カリウム、マグネシウム、カルシウム）の流失により、筋収縮がスムーズに出来なくなった事もその一つであると思われます。

ラウンド中は、利尿作用のあるアルコールは控え、

喉の渇きを感じる前に電解質を含むスポーツドリンクなどで水分を補給しましょう。
