

# ゴルフにもっとも必要な下半身の筋肉

アスリートのレベルアップに、筋肉強化は欠かせない。とはいえやみくもに鍛えれば良いというわけではなく、たとえば胸の筋肉を重要視するスポーツは意外に少なく、ほとんど、強化すべきは下半身の筋肉である。ゴルフも例外ではない。

そこで今回は、カンタンで確実に筋力がつくスクワットを紹介しよう。すでにある程度筋力のある人向けなので、基本的な筋力のない人は、無理せず回数や負荷を減らして行おう。

## 下半身を強くするスクワット

カカトは地面につけたまま。反動をつけず、肩をまるめないように。

息を吸いながら、イスに座るイメージでお尻から下ろし、吐きながら元の姿勢に戻る。20回。



**MENU 1**

肩にクラブをかつぎ、足を肩幅より狭めて立つ。

慣れたら荷重を増やそう



**MENU 2**

①と同様に立ち、息を吸いながら足を前に踏み出し、踏み出した足に体重を乗せる。吐きながら元の姿勢に戻る。左右交互に20回。

**MENU 3**

①と同様に立ち、息を吸いながら足を横に踏み出す。つま先は踏み出した方向に向ける。吐きながら元に戻る。左右交互に20回。



短期集中連載

写真=青山俊夫  
PHOTO Toshio AOYAMA

指導・桑原弘樹

●くわばら・ひろき——江崎グリコのサプリメントブランド「パワープロダクション」全アイテムの開発に携わる。一方で、執筆やプロゴルファーのコンディショニングなど、多方面で活動中。

毎日のスクワットで強い下半身がかならず手に入る

今日の敵討

アスリートのための

# ゴルフマッスル強化術

アスリートゴルファーを目指すなら、筋肉量を増やして出力を大きくする必要がある。まずはゴルフにもっとも必要な下半身を鍛えよう。

ゴルフマッスルに効くサプリ

アミノ酸

プレー当日のパフォーマンスアップには、アミノ酸、なかでもBCAAを大量に摂るといい。摂取量の目安は1ラウンドにつき8000mg以上。ラウンド前、昼食前、後半ラウンド中の3回に分けて摂るのが理想だ。

CCDドリンク

500ml

税込価格 180円

ラウンド時に欠かせないエネルギーと水分をすばやく補給できる。



BCAA 顆粒タイプ

14本 税込価格 2940円

1本当たり5000mgのアミノ酸(内BCAAが4000mg)を配合。飲みやすく携帯に便利。

グリコ ☎0120-917-111

Vol.2

下半身を徹底的に強化せよ!

