

《ゴルフの筋力トレーニング》

ゴルフのための筋力トレーニングをする上で、90%以上の方が「もっと飛ばようになるトレーニングは何ですか?」と聞いてきます。答えは

「全身の筋力トレーニングをする事」

すなわち一般的なトレーニングでOK、というか全身のトレーニングをしなければダメなのです。更に飛距離だけに関すれば頑張ってもドライバーで20Y前後伸びる位だと思います。残念ながら250Yの飛距離が300Yにはならないのです。ボールが飛ぶ人というのは持って生まれた手首の強さ(靱帯の強さや太さなど)です。これにリーチが加わり遠心力がプラスされれば最強です。筋力はトレーニングでパワーアップできますが靱帯などのパワーアップは出来ないのです。野球のアベレージヒッターがいくら頑張ってもホームランバッターになれないのはそのためです。足が速い・肩が強いのも同じ理屈です。話しが少し逸れますが、トレーニングでパワーアップした強靱な筋力の持ち主がゴルフや野球をした場合、打球の速さはもの凄いのですが距離はさほど伸びません。速い球と遠くへ飛ぶ球は打球の種類が違うのです。

話しを戻しますが、筋力トレーニングの必要性・効果を挙げてみると

- ① 筋肉が動き易くなる、反応が速くなる
- ② 筋肉が強くなるためアドレス・軸回転が安定する
- ③ 筋肉のバランスが良くなるため傾斜などの不安定な場所でも対応できる
- ④ トレーニング無しと比べると筋肉疲労が遅くなるため18ホールパワーが持続できる
- ⑤ トレーニング無しと比べると翌日に筋肉疲労が残りにくい
- ⑥ ケガをしにくい身体になる、上記で述べたある程度の飛距離アップになる

などが挙げられます。

《トレーニングの頻度》

トレーニング頻度は目的がゴルフであれば基本週2回程度で十分です。

- ①ある程度の強化・健康維持が目的
 - ・週2回又は10日に1回位で時間は毎回30分前後でOKです。
- ②筋力強化・維持が目的
 - ・週2回は崩さず都合が悪くトレーニングの間が空いてもなるべく5日位に留めるようにする。トレーニング時間は毎回30分～40分前後。
- ③筋力強化・肥大・パワーアップが目的
 - ・週2回は崩さず都合が悪くトレーニングの間が空いてもなるべく5日位に留めるようにする。トレーニング時間は毎回60分前後。

※心肺機能強化の有酸素運動は健康維持で週1回30分前後、持久力アップも兼ねる場合は週2回30分以上行いましょう。筋力トレーニングと同じ日に行っても別の日でも構いません。但し、目的に減量もある場合は週2回で筋力トレーニングの後にやると効果が上がると言われています。

※選手の場合試合が続くと週2回は無理ですが、週1回は重量を90%位に落として行いましょう。筋力トレーニングはシーズンオフにやるものではありません。筋力はトレーニングをしなければすぐ落ちます。通常は1年を通じて行うものです。

①の参考メニュー

ジムでのトレーニング

チェストプレス(胸)ーラットプルダウン(背中)ーレッグプレス(太もも前)ーショルダープレス(肩)ーダンベルフレンチプレス(二の腕)ークランチ(腹筋)

*各15回～20回位できる強度で2セット



ラットプルダウン



レッグプレス



ワンハンドベントローイング



スクワット

自宅でのトレーニング

膝立てプッシュアップ(胸)ーワンハンドベントローイング(背中)ースクワット(太もも前)ーダンベルショルダープレス(肩)ーダンベルフレンチプレス(二の腕)ークランチ(腹筋)

*各15回～20回位できる強度で2セット

必要器具

プッシュアップバー(1,600円位～)、プレートダンベル 女性2kg・5kgダンベル5,000円弱位～、セットでも可 男性20kgセット4,000円弱位～

②の参考メニュー

ジムでのトレーニング

チェストプレスorベンチプレス(胸)ーラットプルダウン(背中)ーバーベルスクワット(太もも前・背中下部)レッグカール(太もも後)ーショルダープレス(肩)ーダンベルorバーベルカール(上腕・上腕二頭筋)ーダンベルフレンチプレス(二の腕)ークランチ(腹筋)

*各10回～15回位できる強度で2セット

自宅でのトレーニング

プッシュアップ(胸)ーワンハンドベントローイング(背中)ーダンベルスクワット(太もも前・背中下部)ーダンベルショルダープレス(肩)ーダンベルカール(上腕・上腕二頭筋)ーダンベルフレンチプレス(二の腕)ークランチ(腹筋)

*各10回～15回位できる強度で2セット



プッシュアップ



ダンベルカール

必要器具

プッシュアップバー(1,600円位～)、プレートダンベル 女性2kg・5kgダンベル5,000円弱位～、セットでも可 男性30kgセット6,000円弱位～

③の参考メニュー

筋肉の肥大でよくある質問は「筋肉が肥大しすぎてスイングの邪魔にならないか」です。答えは全く問題ありません。私も身長が168cmで胸囲が102cmありますが、スイングに支障はありません。しいて言えば邪魔になるのはプロレスラー位になった場合です。しかし筋肉はそんなに簡単につきません。下記で紹介する週2回のトレーニング程度の肥大ではたくましくはなりますが絶対にレスラーみたいになりません。

ジムでのトレーニング

※週2回の内1回目は①のメニューを、2回目は②のメニューになります。

①ベンチプレス(胸)3セット・ケーブルクロス(胸)2セットーラットプルダウン(背中)2セット・ケーブルローイング(背中)2セット(デッドリフトでも可)ーショルダープレス(肩)2セットーケーブルプレスダウン(二の腕)2セットーバーベルカール(上腕・上腕二頭筋)2セットークランチなど(腹筋)4セット

*各8回～12回位できる強度、腹筋はトレーニング②腹筋を参照



ベンチプレス



ケーブルプレスダウン



ケーブルローイング



デッドリフト



レッグカール

①ベンチプレス(胸)3セット・ケーブルクロス(胸)2セットースクワット(太もも前・背中下部)3セットーレッグカール(太もも後ろ)2セットーカーフレイズ(ふくらはぎ)2セットーショルダープレス(肩)2セットーケーブルプレスダウン(二の腕)2セットーダンベルカール(上腕・上腕二頭筋)2セットークランチなど(腹筋)4セット

*各8回～12回位できる強度、腹筋はトレーニング②腹筋を参照

自宅でのトレーニング

メニューは上記と同じで、ダンベルだけでは肥大・パワーアップは難しく器具を揃える必要があります。

*3m×3m程度のスペースと床によってはゴムのシートが必要になります。

必要器具

ケーブル付き(ハイ・ロープーリー)パワーラック(52,000円位～)、バーベルセット100kg+ダンベルシャフト(28mmシャフト 25,000円位～)、プレートラック(5,000円位～)ケーブルアタッチメント類(1個2,500円位～)、フラットベンチ(6,000円位～)

有酸素運動の強度

健康維持

週1～2回、ウォーキング30分前後又はサイクリング30分前後、速度は息が上がらない程度。マシンではウォーキング速度4～5km位。

心肺機能強化・減量

週2回、ウォーキング(速歩)30分以上又はサイクリング30分以上、速度は速歩きでそれほど息が上がらない程度。マシンではウォーキング速度5～6km位。バイクは負荷は軽めで回転数を70rpm以上にして足の動く割合を多くする。

心肺機能強化・持久力アップ

週2回、ジョギングorランニング30分以上又はサイクリング30分以上、ジョギング・サイクリング両方速度はしっかり呼吸をして30分続けられる位。マシンではジョギング速度7～9km位。バイクは回転数を70rpm以上にキープして30分続けられる程度の負荷にする。