

ゴルフは**体力と技量と精神力**が必須。
そんな力をつけるために日々ゴルファー
は努力しています。

いこいこゴルフ読者からのおたよりにて
トレーニング方法を取り上げています。
「へえ～」と参考になる**トレーニング**もきつ
とあるはず。みなさんご覧くださいね。



私の**トレーニング法**を
公開します!

日々努力!!

短時間ですが、毎日
素振り。また、ラウ
ンドの半分を占める
パターについても、
マットにて練習して
ます。

(徳島県・まーくん・43歳・男性)



柔らかい身体に!

風呂上がりにタオルを使って足の
開脚。

1年間続けていますが、身体は相
当柔らかくなっています。

(愛媛県・いつまでたっても心はシングルさん・70歳・男性)

凄いですネ…。ゴルフは、1に練習、2に練習、3・4・5に
練習ですネ! 必ず努力は報われますヨ! 頑張ってください
ネ!

(編集長)

風呂上がりの体操は良いですネ。
身体も温まり、筋肉も柔らかくなって鍛えられますネ。
これからも頑張ってくださいネ!

(編集長)

体力維持は基本!!

ボールを打つ前に2本(SW・AW)持ち、
素振り40回、SWの左手のみ素振り
40回、3Wの両手素振り20回の合計
100回の素振りを行っております。こ
のことで、両足と腰の安定バラ
ンスの強化に頑張っています。

(岡山県・まっちゃんさん・72歳・男性)

ストイックに!

練習場では最低で
も500球は打つ。
技術もですが、忍
耐力をつけるため。

(香川県・竹割無用さん・70歳・男性)



私も、ラウンド前には準備運動と、アイアン2本を持って
10回素振りをしていますヨ。これによって体のバランスが
良くなって、スイングが楽になりますヨ。

(編集長)

練習場での500球は凄いですネ! 私なんか、200~300
球打ただけで、体がへトへトになりますが…。でも、少し
でも上手くなる為には必要な努力ですネ!

(編集長)