

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！

ゴルフには**体力強化**が…

腹筋、腕立て伏せ、
背筋を鍛えています。
体力がないので、少
しでも。



(徳島県・うるばんさん・50歳・女性)

ゴルフはレジャー & スポーツですが歳を重ねるたびに体
力の低下を感じますネ。これをクリアするには日々の
体力強化が一番ですネ。(編集長)

腰痛に最適かも…

右足を前に大きく踏み込み、腰を落
として上半身を右にひねる。クラブは背
中に両手で担ぎ、バランスをとる。反
対も同様に。筋トレとバランス両方鍛
える事ができます。**ラウンド前には必
ずやっています。**

(高知県・さちべーさん・60歳・女性)

私も練習前にクラブを両手で二本持って剣道の様
な素振りの要領で頭頭上から前後に振ってますヨ。
(編集長)

努力こそ、**スコアUP!**

使っていないパターに、使っていない
グリーンフォークを十数個入れて
包み、重量を増して大きくゆっくり
スイングする。**柔軟と飛距離アップ**
と、**綺麗なスイング**が手に入ります。
短いので家の中でも振れます。

(岡山県・Y・Mさん・?歳・男性)

家の中でも気楽に練習できる方法としてとてもイデ
スね。皆様も独自で練習方法を考えてスコアUPを！
(編集長)

なんでもかんでも**クラブに…**

雑誌を両手で挟
んでの素振り。
手軽にできま
す。



(愛媛県・K・Yさん・34歳・男性)

今も昔も雨天の駅構内で背広を着ている男性が傘を
持って素振りをしているのをよく見ますネ。右脇を締めて
頑張ってくださいネ！(編集長)