

トレーニングウエイト

TRAINING SHEET

スイング連動性・体幹・柔軟性を向上し
スイングパワー（効率・回転力など）を強化する

使っている
筋肉を意識！

力を入れる
ときに
息を吐く！

姿勢を
チェック！

筋肉を
休ませる！

- 動きやすい服装で行ってください。
- バランスを崩し倒れないように気を付けて行ってください。
- 大きな動きが有りますので、十分な空間が有る場所で行ってください。
- 汗で滑らないように、ウエイト並びに手の汗を良く拭いてから行ってください。

実施時間※ 約10分

時間や回数を増やして
じっくりと行っていただいても
問題ありません。

※すべてのメニューを説明内の回数もしくは
時間でいった場合



（動画リンク）



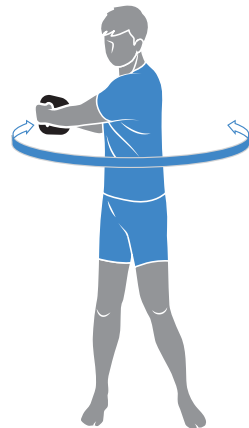
（最新情報）
今後情報などが追加された
際に使用できます。

回旋分離
体幹強化

【上半身ツイスト】

10往復

- 1 ウエイトを両手で持ち
手を伸ばし、脚を動かさず
左右に振る

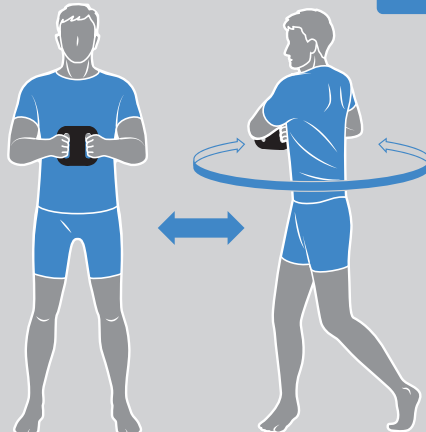


体幹強化
連動性向上

【フルターンツイスト】

10往復

- 1 ウエイトを両手で持ち
手を伸ばし、体の後ろまで
左右にしっかり振る



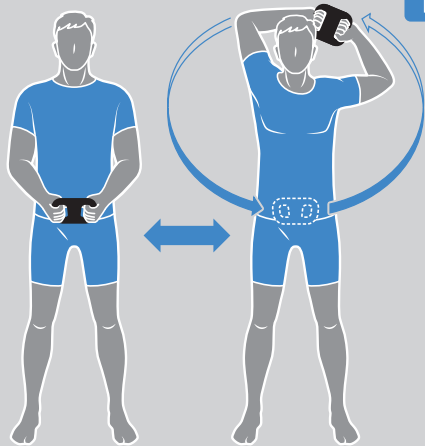
体幹強化
肩柔軟性

【ヘイロー】

左・右
10回

- 1 ウエイトを両手で持ち
前方下から頭の後ろを
通るように1周回す

※左右交互に行ってください。



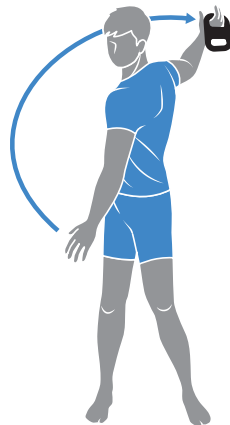
肩柔軟性

【テイクバックストレッチ】

10回

- 1 ウエイトを右手で持ち
後方にテイクバックした
状態で静止する

※左打ちの方は左手で行ってください。



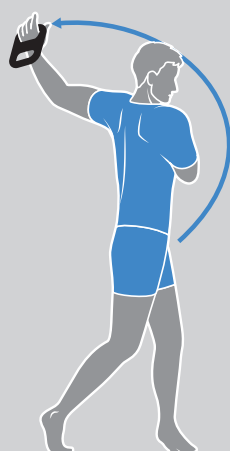
肩柔軟性

【フォロースルーストレッチ】

10回

- 1 ウエイトを左手で持ち
後方にフォロースルーした
状態で静止する

※左打ちの方は右手で行ってください。

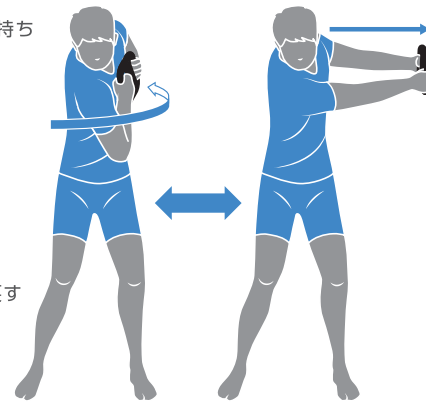


体幹強化

【ターン&プレス】

左・右
10回

- 1 ウエイトを胸の前で両手で持ち
体を横にひねる
- 2 横に腕を伸ばす
- 3 逆の動作で最初の体勢に戻る

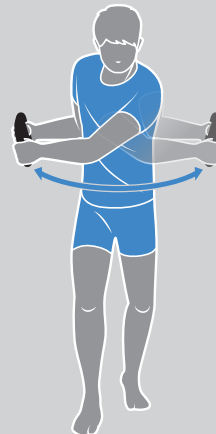


体幹強化

【ベントアームトルネード】

左・右
10往復

- 1 脇を締めてウエイトを両手で持ち
片脚を後ろに引く
- 2 左右に腕を振る

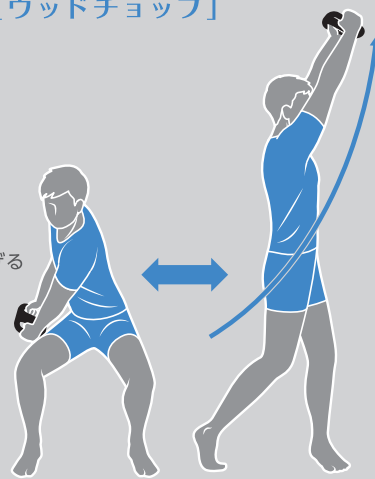


体幹強化
連動性向上

【ウッドチョップ】

左・右
10回

- 1 ウエイトを両手で持ち
屈伸した状態になる
- 2 片膝外側から対角線の
頭上まで一気に持ち上げる

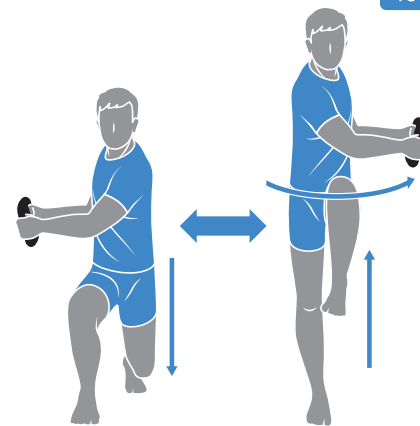


下半身・
体幹強化
連動性向上

【ニーアップツイスト】

左・右
10回

- 1 ウエイトを持った腕を横に
回しながら、逆側の脚を
後ろに引く
- 2 ウエイトを持った腕を
逆側に回しながら
後ろに引いた脚の膝を
前方に上げる

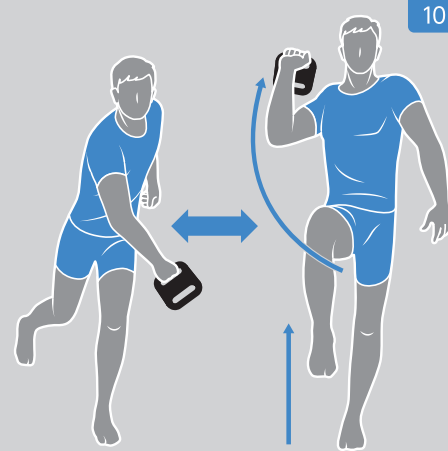


下半身強化
連動性向上

【クロスボディヒップヒンジ】

左・右
10回

- 1 片手でウエイトを持ち
逆側の片脚で立つ
- 2 ウエイトを持った手を
軸脚の外下側から
頭の横まで持ち上げる

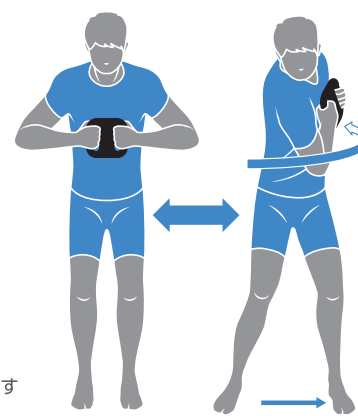


体幹強化
連動性向上

【サイドステップローテーション】

左・右
10回

- 1 脚をそろえ、ウエイトを
胸の前で両手で持つ
- 2 横に1歩踏み出す
- 3 体をその方向にひねる
- 4 逆の動作で最初の体勢に戻る

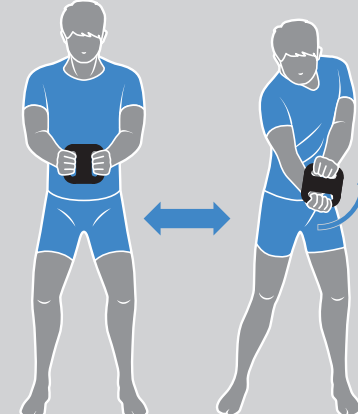


体幹強化
連動性向上

【ピボットローテーション】

左・右
10回

- 1 脇を締めてウエイトを
両手で持つ
- 2 体を軽くひねりながら
ウエイトを持った手を回す



連動性向上

【スイング】

10回

- 1 ウエイトを両手で持ち
しっかりスイングする

