

## バランスングパッド

### TRAINING SHEET

ブレないスイングのための  
安定性を目覚めさせる  
(スイングの安定性や傾斜地への対応)

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。

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  
時間でいった場合は



(動画リンク)



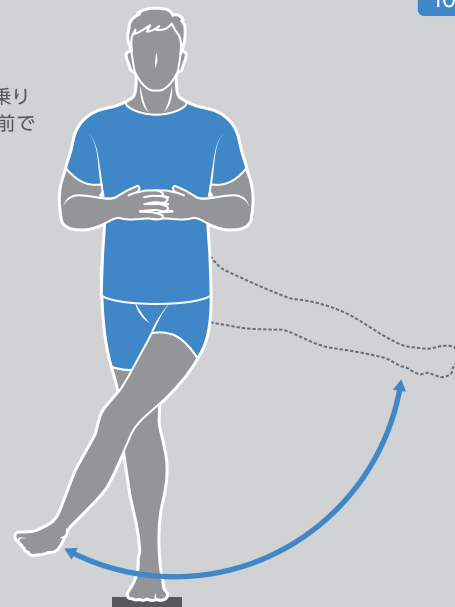
(最新情報)  
今後情報などが追加された  
際に使用できます。

左右の  
バランス能力  
向上

#### 【左右バランス】

左・右  
10回

- 1 片脚でパッドに乗り  
反対の脚を体の前で  
左右に振る

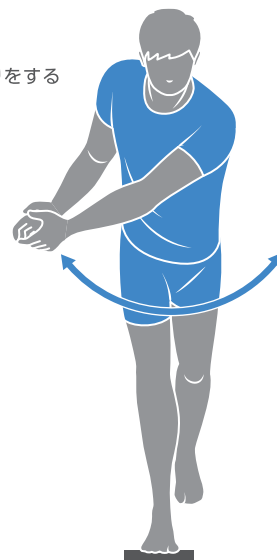


スイング  
バランス  
向上

#### 【アプローチストローク】

左・右  
10回

- 1 片脚でパッドに乗り  
アプローチ幅の素振りをする

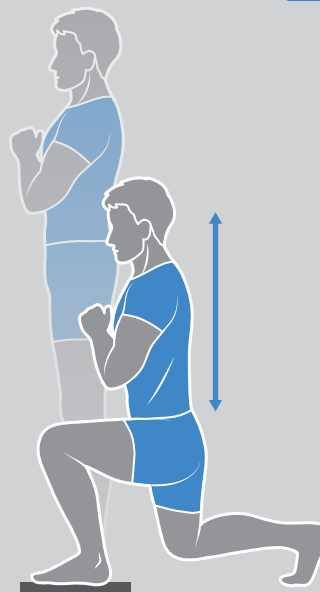


足裏感覚と  
地面の踏み感  
向上

#### 【リバースランジ】

左・右  
10回

- 1 片脚をパッドに乗せたまま  
反対の脚を後ろに引きしゃがむ



回転の  
バランス能力  
向上

#### 【回転バランス】

左・右  
10回

- 1 片脚でパッドに乗り  
上げた脚を体後方に回し  
正面に戻す



足裏感覚と  
地面の踏み感  
向上

#### 【スクワット】

左・右  
10回

- 1 片脚でパッドに乗り  
スクワットする



足裏感覚と  
地面の踏み感  
向上

#### 【テイクバック】

10回

- 1 右脚をパッドに乗せて  
テイクバック時に  
踏み感を感じる



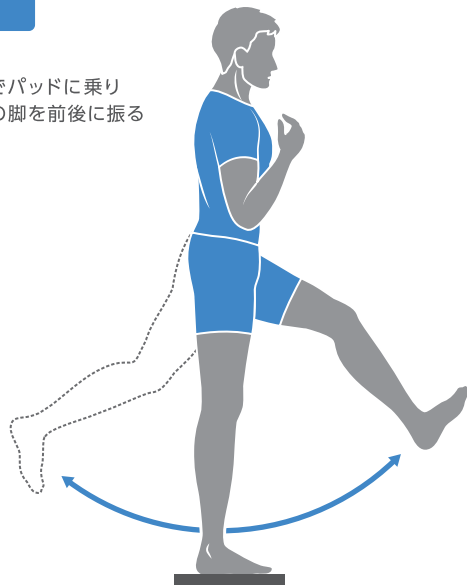
※左打ちの方は左脚で行ってください。

前後の  
バランス能力  
向上

#### 【前後バランス】

左・右  
10回

- 1 片脚でパッドに乗り  
反対の脚を前後に振る



スイング  
バランス  
向上

#### 【パターストローク】

左・右  
10回

- 1 片脚でパッドに乗り  
パター幅の素振りをする

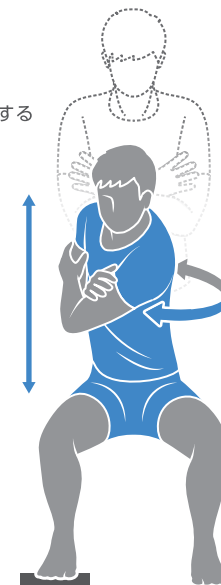


足裏感覚と  
地面の踏み感  
向上

#### 【ローテーションスクワット】

左・右  
10回

- 1 片脚でパッドに乗り  
肩を回しながらスクワットする

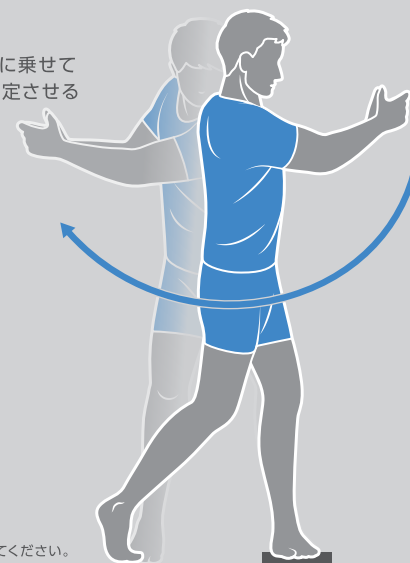


足裏感覚と  
地面の踏み感  
向上

#### 【フォロースルー】

10回

- 1 左脚をパッドに乗せて  
フォローで安定させる



※左打ちの方は右脚で行ってください。