

目指せ！ロングドライブ！

目標を達成しようと頑張りすぎてしまう方は
少し強度を下げた運動を行うと目標達成に繋がるかもしれません！

【チューブサイドベント】

①



②



やり方

- ①背筋を伸ばして真っすぐ直立し、片方の脚のみチューブを踏みます
 - ②チューブを持っていない方向に上体を倒します
- ※上体を倒す際にはお腹に力を入れましょう！
◆10～15回程度を2～3セット行いましょう

効果

- ・横っ腹のシェイプアップに繋がる！
- ・体幹部の安定に繋がる！

【ボールツイスト】

①



②



やり方

- ①スイングする際の軸足に力を入れます
- ②勢いよく腰を捻ります

※腰を捻った後は体幹がぶれないように注意！
※常にお腹に力を入れておきます
◆10～15回程度を2～3セット行いましょう

効果

- ・お腹のシェイプアップに繋がる！
- ・スイング動作がしやすくなる！

