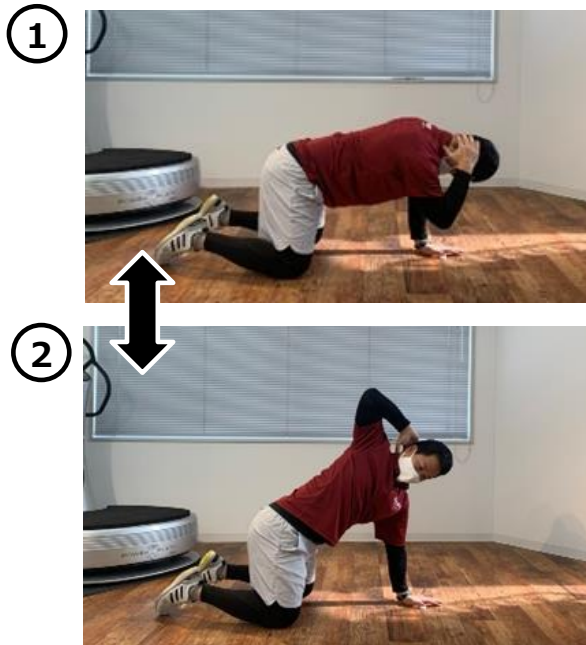


# 目指せ！ロングドライブ！

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！

## 【ソラシクローション】



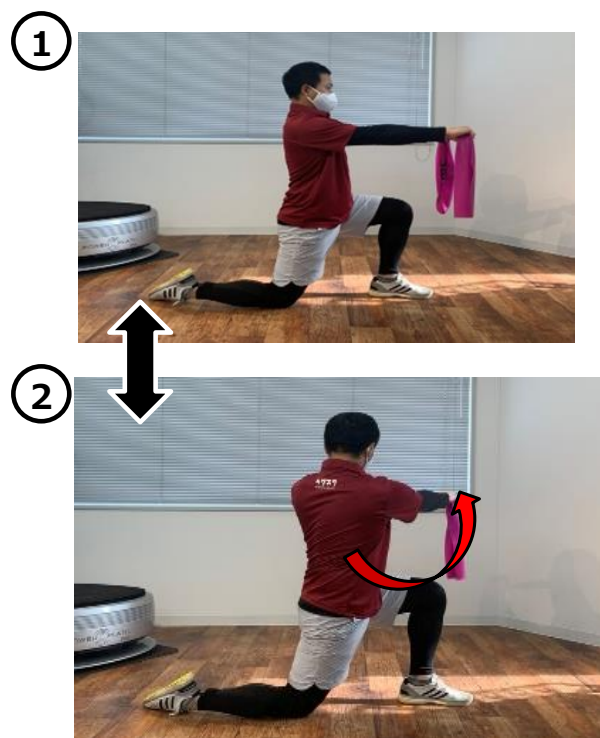
### やり方

- ①片方の腕を地面につけ、地面に付いていない方の腕は耳に付けます
- ②腰の位置を固定したまま、腕を外側に開いていきます  
※上体が前後左右にブレないように注意！  
◆10～15回程度を2～3セット行いましょう

### 効果

- ・胸の柔軟性向上
- ・猫背の改善にも効果的！！

## 【チューブローテーション】



### やり方

- ①片方の脚を前に出し、腕は肩の高さ程度に真っ直ぐ伸ばします。
- ②踏み出している脚の方向に腰を捻ります

※動作中は、ずっとチューブを見て動作します！  
※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！
- ・ゴルフなどのスウィング動作の向上

