

第2巻 準備運動/ストレッチ/筋カトレーニング

準備運動

(ラウンドの前に)

ケガをしないで、楽しく長くパークゴルフを楽しむにはプレイ前の準備運動が有効です。

また、ストレッチ運動を毎日少しずつでもすることによってより以上の楽しさ、結果ができることと思います。実践してみてください。



1. まずクラブのヘッドとグリップの両端をもって、上に上げ10秒以上の肩のストレッチを行います。



2. クラブは左手を下から、右手は上から持ち左手を上にあわす腕の付け根ストレッチ。10秒以上行います。



3. クラブをもって、両肘を真上に各2回ずつ行います。伸ばして、そのまま後ろに10秒以上。肩のストレッチを行います。



4. クラブの両端を持って左右前後の運動、体を回す運を各2回ずつ行います。



5. ひざの屈伸運動を5回行います。



6. ひざを回す運動を左右各5回ずつ行います。



7. 足首を回し、アキレス腱を伸ばして下さい。



8. 両手を開きます。その後、握り、小指から親指まで順番に開いていきます。



9. 首を前後、左右に3回ずつ動かします。



10. 素振りを何回かして体中をほぐします。以上で、準備が出来ました。

ラウンド終了後、反対の素振りを10回程度行くと、整備運動としても効果があります。

ストレッチ体操

(毎日の体操)

- ・反動 弾みをつけないで、ゆっくり伸ばしましょう。
- ・リラックスして、呼吸は止めないで行うのがポイントです。
- ・無理をしないで、ゆっくり10秒以上かけましょう。



1. 伸ばす箇所 体全体
左右の手を合わせて、上へ伸ばしていきます。



2. 伸ばす箇所 腕
片方の腕を胸の方に持っていき片方の腕で胸のほうに引きます。



3. 伸ばす箇所 肩
片方の腕を頭の後ろにもっていき、片方の腕で肘のあたりを引っ張ります。



4. 伸ばす箇所 肘
両手の指を組んで、前方へ伸ばしていきます。

5. 伸ばす箇所 胴体
腕の前で円をつくり左右に回したり、両手を組んでゆっくり横へ倒します。



6. 伸ばす箇所 首 壁の近くに背中を向けて立ち両手を後ろの壁につけ反対をみます。5～6秒

7. 伸ばす箇所 ふくらはぎ 後ろ足を伸ばしたままかかとを上げないで、前方の足にかけていきます。



8. 伸ばす箇所 足首 壁に手をつき後ろ足の方に体重をかけながら真っ直ぐ腰を落としていきます。

9. 伸ばす箇所 足首サイド 片方の足を少し後ろにずらし、つま先立ちして、かかとを横へ倒します。それから、徐々に前に体重をかけていきます。

10. 伸ばす箇所 足の裏側 足を広げて、片方の足を伸ばし、つま先を立てて腰を落とします。

11. 伸ばす箇所 ゴルフスイングに必要な箇所 クラブを担ぎ、肩がアゴに来るくらいに捻転させます。

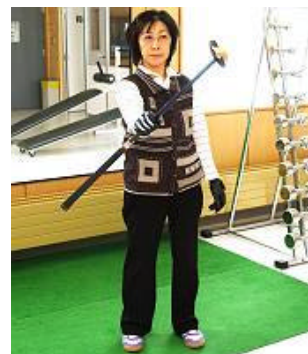


以上、無理なく毎日続けていただけるとケガもなぐ楽しいラウンドが可能になると思います。

簡単な筋カトレーニング

- ・トレーニングの後は、筋肉が硬くならないように前記のストレッチを行います。
- ・これらのトレーニングを週に1～2回行うと効果的です。

1. 前腕の強化をします。目的は球筋の安定！



手首を使わないで片方ずつ腕を回します。(左右10回)

2. 握力の強化をします。目的は球筋の安定！



両手を肩の高さまで突き出し、手の開閉を行います。(30回以上)

3. トップで左手が伸びるようになり、左脇も適度にしまるようになるために！



トレーニング個所 二の腕で、胸筋イス、デスクなどに手をつき斜めの腕立て伏せを行います。(10回)

4. 背筋の強化。何かを掴み息を吸いながら、両手で体を引っ張ります。背中の筋肉を使っているイメージが大事。飛距離アップにつながります。

5. 下半身強化のために、スクワットを行います。球筋の安定と飛距離アップにつながるでしょう。



片方の足を上げ軽くスクワットを行います。
ヒザを曲げすぎないように注意してください。(左右10回程度)

6. 内転筋を強化しましょう。スイングの安定と飛距離アップのために！



両足を開いてイスに座ります。両手でヒザ頭を抑え手は足を開くように力を入れます。

逆に足は全力で締めてください。(5~6秒くらい)

両手はクロスしたほうが力を入れやすいです。(1~2回)

7. 外転筋の強化です。飛距離アップにつながります。

両手でヒザ頭を抑え上から力を入れます。両膝を全力で(5~6秒)開いてください。(1~2回)

8. スイングの安定 飛距離アップのために、連続の素振りをします。フィニッシュから止めないでバックスイングし振ります。その繰り返しです。最初はユックリ、インパクトあたりで、ビューと風を切ったような音がしてきたらヘッドスピードが出てきます。



トレーニングも、ストレッチも継続することが大事です。無理をしないで続けられる程度で行いましょう。

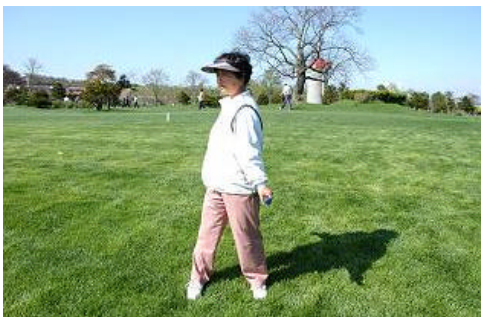
本格的なストレッチは、毎日少しずつでも行う必要があります。しかし、下記の簡易ストレッチは、即席ですが大変効果があります。ショットがおかしいなと感じたら実践してみたら？

クラブを利用したストレッチ

腰のストレッチ ボールが右に行きはじめた、腰が切れていない等の感じを受けたら、腰の後ろにクラブを平行に構え左右に回して、腰の筋肉をユックリ伸ばしましょう。

肩のストレッチ 肩が回っていないな。ボールが飛ばないな等を感じたら、肩にクラブを担ぎ左右に回しましょう。

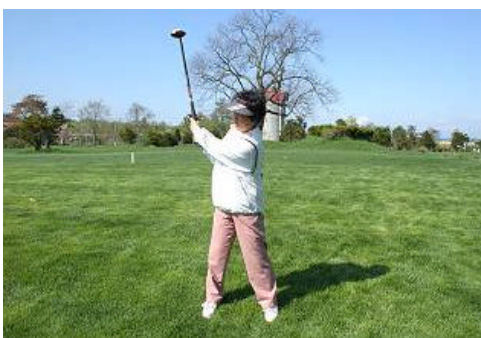
プレイ終了後、右利きの人は、左打ちのスイングをして使用していない筋肉も使い身体のバランスを整えましょう。



腰のストレッチ



肩のストレッチ



プレイ終了後、左打ちをすることにより身体のバランス戻せます。

