

# ゴルフプラン (飛距離)

## トレーニングの心得

### ①「何事も継続しなければ、変化なし!」

今日ここに来たからには、この1時間集中して体を動かそう

### ②「意識をして動かすと効果増大」

自身の意識をしなければならぬ部位を意識して体を動かそう

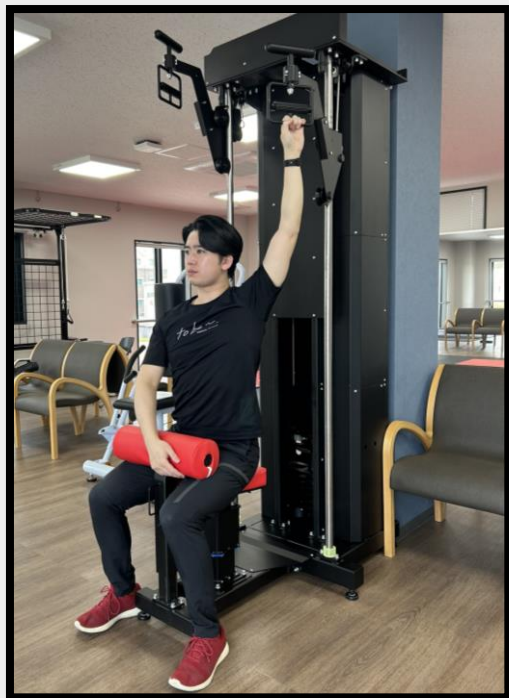
### ③「柔軟性が上がれば効果も上がる」

自身の持っている柔軟性を最大限に意識して体を動かそう

### ④「やる気と無茶は紙一重」

怪我をしないため、自身の持っている動きを超えた  
無茶をしないようにしよう

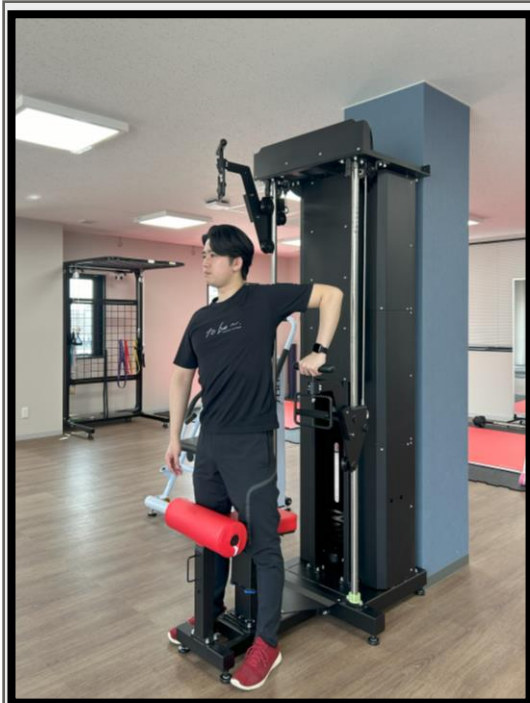
# トータルショルダージョイント



背中を伸ばして座り  
片手で持ち手を  
持ちましょう

肩甲骨を動かし  
持ち手を下に  
引っ張りましょう

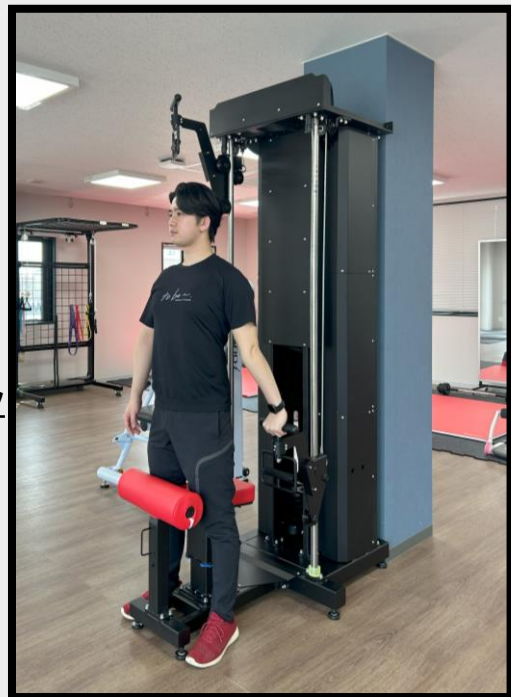
繰り返し**10回~15回**



椅子を跨いで立ち  
持ち手を上から  
持ちましょう

肩甲骨を動かし  
持ち手を下に  
押しましょう

繰り返し**10回~15回**



# トータルヒップ<sup>°</sup>ジョイント



できるだけ  
背中を伸ばして座り  
足置きに乗せます

※靴のままでOK

足を前に押し出し  
太もも裏を  
伸ばしましょう



繰り返し**10回~15回**

# バックスイング



椅子に座り  
片脚を足置きに入れ  
股関節を  
後ろに引きましょう

※靴のままでOK

大きく後ろに引き  
お尻に力を  
入れましょう

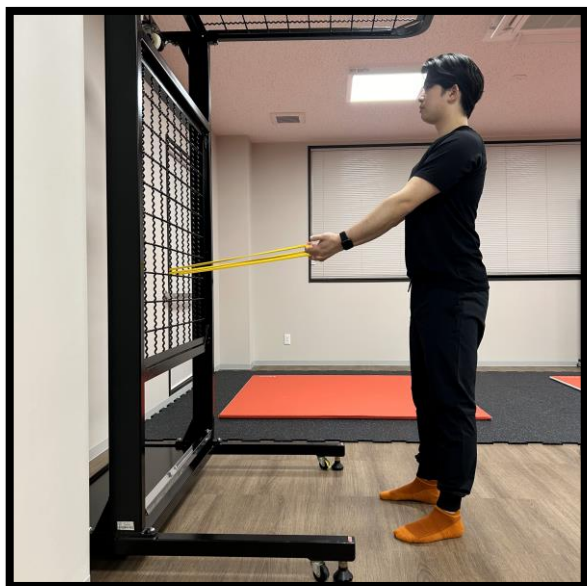
※腰を反らさない



繰り返し **10回~15回**

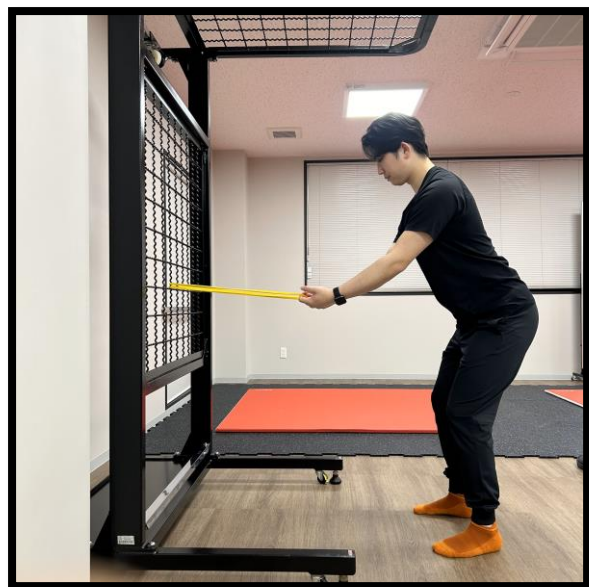
# チューブゾーンへ移動

## ゴルフチューブローイング

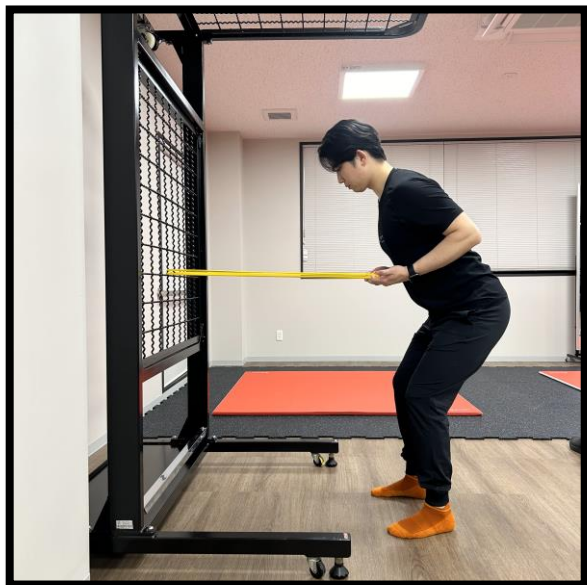


アドレスの姿勢で  
立ちましょう

チューブを**前**に引っ掛け  
両手で持ち  
手前に引っ張りましょう



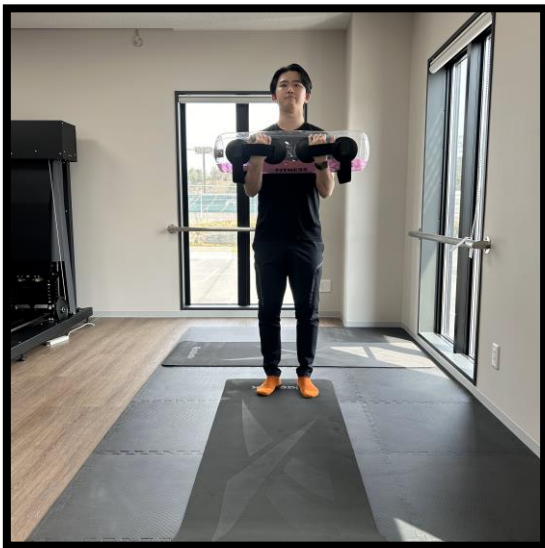
なるべく脇を閉じて  
体が後ろに倒れないように  
肩甲骨を寄せる意識で！



繰り返し**10回**

# マットトレーニング

## ウォーターバッグランジツイスト



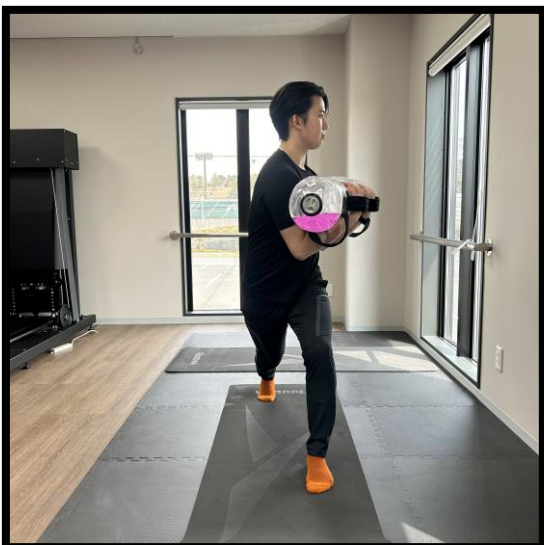
両手でウォーターバッグを持ち  
姿勢を伸ばして立ちましょう

片足を前に踏み出し  
股関節を曲げるイメージで  
膝を曲げていきましょう



そこから  
前に出した足の方に  
体を捻りましょう

※ゆっくり時間をかけましょう



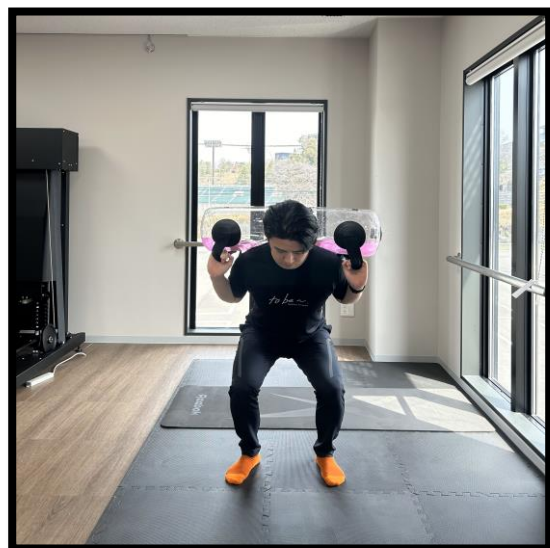
繰り返し**10回×両方**

# マットトレーニング

## ウォーターバッグスクワットジャンプ



ウォーターバッグを  
頭の後ろで持ち  
肩幅に足を開きましょう



膝を前に出さないように  
お尻を後ろに突き出しながら  
下ろしましょう

※なるべく深く



体の前傾は保ったまま  
その場でジャンプしましょう

※なるべく速く、高く

繰り返し**20回**

# マットトレーニング

## マウンテンクライマー



四つ這いになりましょう

両手と両足で支え  
膝を浮かしましょう



お尻を高く上げたまま  
足を交互に引き上げましょう



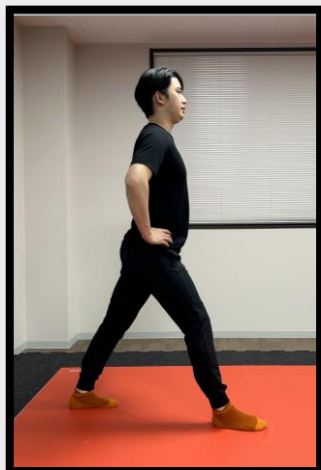
※なるべくお尻を下げない  
※できるだけ速く

繰り返し**20回**



# クールダウン (to be~.体操)

## アキレス腱ストレッチ



片足を前に、  
もう片足を後ろに  
構えましょう

後ろ足の踵はつけたまま  
前足の膝を  
ゆっくり曲げてキープ



繰り返し**20回×両方×3セット**

## ハムストリングスストレッチ



仰向けで寝転びましょう  
片足の太もも裏を持ちましょう

持ち上げた足の  
膝を上にも伸ばしてキープ



繰り返し**20回×両方×3セット**

おつかれさまでした