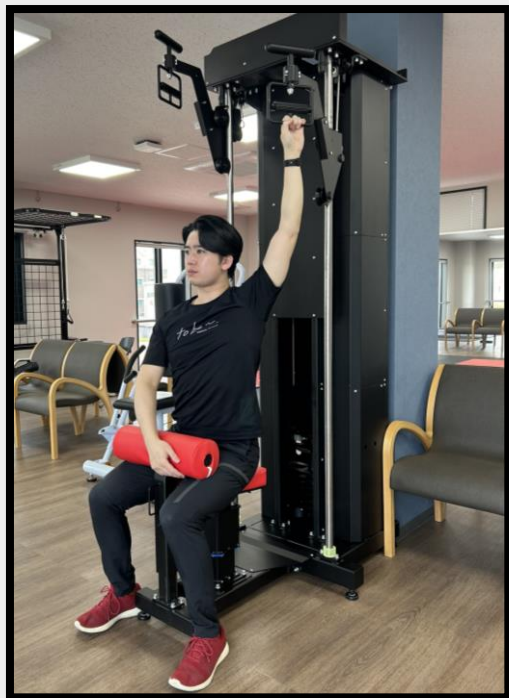


ゴルフプラン (柔軟性)

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ない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

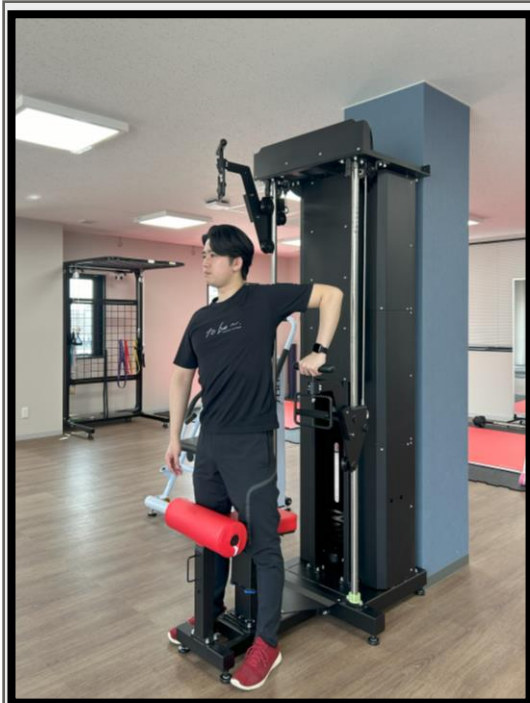
トータルショルダージョイント



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

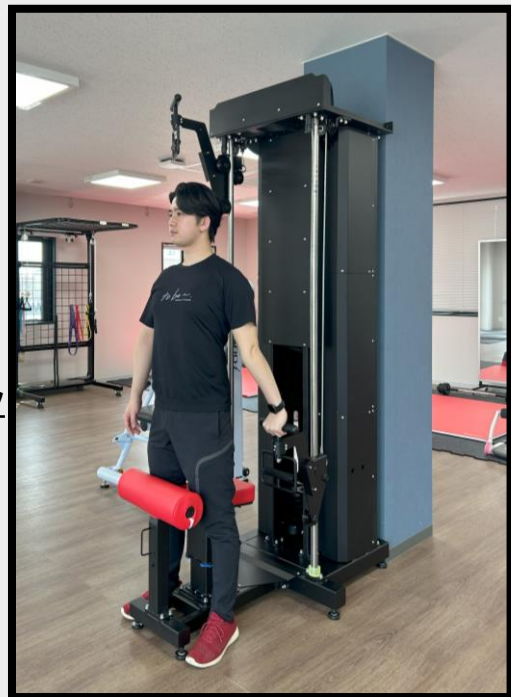
繰り返し**10回~15回**



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[°]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**

チェスト

靴を脱ぎ背中を伸ばして座りましょう



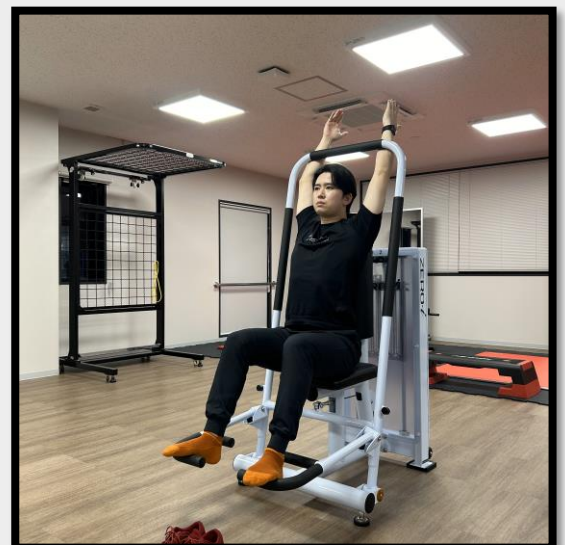
肘を引っ掛けて
後ろに引き、胸を張りましょう



繰り返す**10回~15回**



バンザイし、手を引っ掛けて
後ろに引き、胸を張りましょう



繰り返す**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

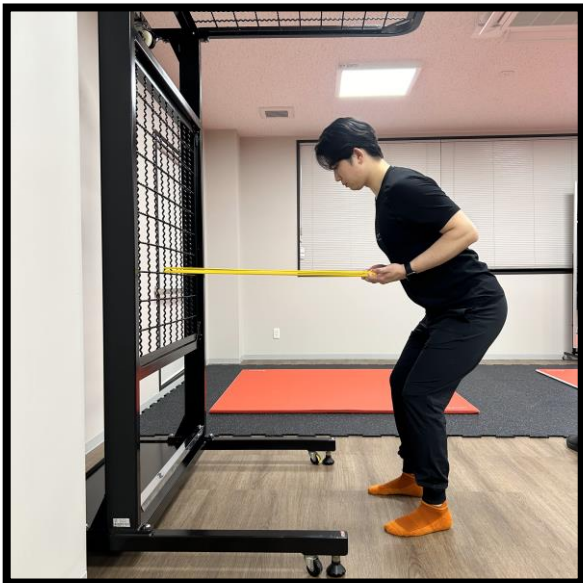


アドレスの姿勢で
立ちましょう

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**

チューブゾーンへ移動

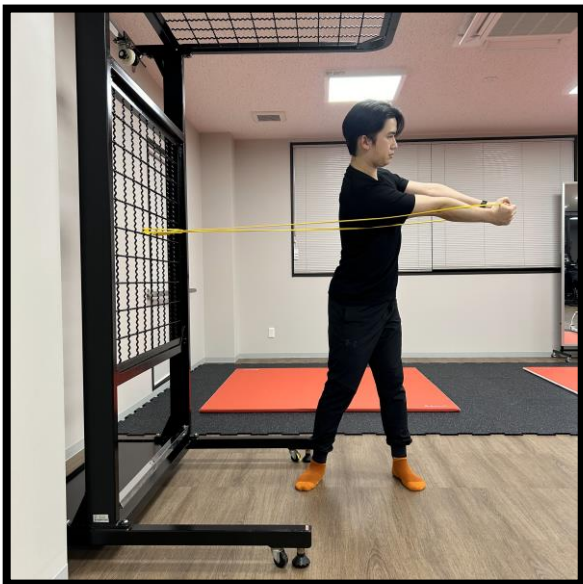
ゴルフチューブツイスト



チューブを前に引っ掛け
横向きで立ち
両肘を伸ばして持ちましょう



アドレスの姿勢に
なりましょう

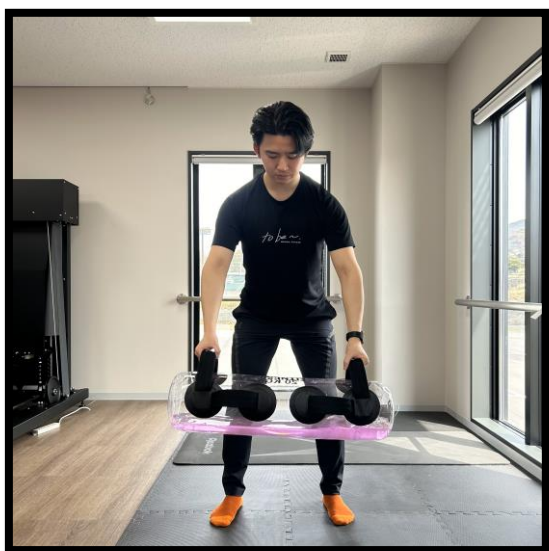


脇を閉じて、お腹に力を入れ
体が前後に倒れないように
反対側にゆっくり捻りましょう

繰り返し**20回**

マットトレーニング

ウォーターバッグツイスト



ウォーターバッグを持ち
アドレスの姿勢で
構えましょう

お腹に力を入れたまま
左右に振りましょう



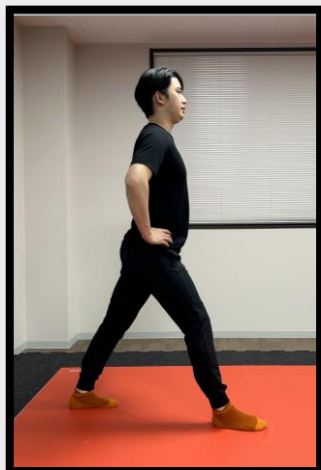
足は固定し
骨盤がブレないように
上半身を捻りましょう



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