



ウォームアップとストレッチ 筋肉トレーニングの前に、以下のウォームアップとストレッチをそれぞれ15秒ずつ二回行いましょう。トレーニングの後にも行いましょう。



1. スティックを持ってスウィング
足を肩幅と同じくらいに開き、軽ひざを曲げます。
(チューブはスティックにかけたまま) ジムスティックを握り腕をリラックスさせ左右に振ります。スウィングにあわせて肩をまわします。



2. 横倒し
足を肩幅と同じくらいに開き、足先をまっすぐにして立ちます。
手のひらが前向きになるようにして、なるべくジムスティックを広く握り頭上を持っていきます。
骨盤を安定させ (上体を回したり、折り曲げたりせず) 上体を横倒しします。



3. 肩のクロス
足を肩幅と同じくらいに開き、足先をまっすぐにして立ちます。
体の横でジムスティックをまっすぐ立て、片方の手をスティックの上に置きます。
もう一方の手を伸ばして、上の手から30センチほど下の辺りを握ります。
上体を前に倒し、ひざを少し曲げれば、腕、胸、背中が伸びるのを感じます。
反対側でも同じに行います。



4. 腰伸ばし
足を肩幅と同じくらいに開き、足先をまっすぐにして立ちます。
ジムスティックの端を左手で握りこれを支えにして、体をまっすぐに支えながら左脚を大きく前に踏み出します。右手を腰にあて、右ひざを地面に押し下げながら骨盤を前に押し出します。

筋肉調整の運動 それぞれの運動を番号順に10から20回、これを二度繰り返します。各運動の間には、少し休みましょう。



1. 可動性、安定性のための回転運動
目的：可動性の改善、コアと後背下部のコントロール。
使用される主たる筋肉：斜め筋 後背下部の筋肉 (脊柱起立筋)
運動の仕方：少し前傾し、背中を伸ばしひざを少し曲げます (正しいアドレスの姿勢)。
両足に輪をおしジムスティックを両肩に置きます。この際チューブがたるまないようにします。骨盤を安定させて両肩を左右均等に回転させます。



2. バランスとコア強化のための回転運動
目的：コアの強化とバランスの改善。
使用される主たる筋肉：斜め筋 腹筋 四頭筋 腰の屈筋
運動の仕方：ジムスティックを両肩に置きます。左脚をひざから前に振り上げながらその持ち上げたひざのほうへ両肩を水平に戻します。左脚を振り戻しながら両肩も戻します。この動きを繰り返します。反対側もおこないます。



3. よい姿勢のためのバーロウ
目的：姿勢の改善と背中中の強化。
使用される主たる筋肉：広背筋 僧帽筋 菱形筋 大円筋
運動の仕方：足を肩幅と同じくらいに開き、腰とひざを少し曲げます。
背中を伸ばし、腕を伸ばしてジムスティックを握ります。チューブを巻いて負荷をかけます。ひざから引き上げてジムスティックを胸のほうへ引き上げます。
ひじをまげて肩甲骨どうしがあたるようにします。



4. 腕の押し出しをしながら回転運動
目的：体の上部・下部の調和とバランスの改善。上体・コアの強化。
使用される主たる筋肉：三頭筋 胸筋 三角筋 斜筋 四頭筋 ぶくらはぎ
運動の仕方：足を肩幅と同じくらいに開きひざを少し曲げ、ジムスティックを胸に置いて立ちます。左腕を押し出しながら右の肩を反対方向へまわします。右腕は胸の近くに保ちます。同時に、両ひざを伸ばし、体重を右腕へ移行します。反対側も同じに行います。



5. ポートこぎとスクワット
目的：肩と下半身の伸張性の強化。
使用される主たる筋肉：三角筋 四頭筋 ぶくらはぎ だん筋
運動の仕方：足を肩幅と同じくらいに開き適度な負荷をかけます。腰とひざを少し曲げて姿勢を低くします。背中をまっすぐに腕を伸ばしてジムスティックを握ります。ひじを曲げひざを上げながらジムスティックを胸の位置まで引き上げます。
同時に、腰、ひざを伸ばしかかとにも上げます。



6. パワースウィング
目的：負荷を加えたバックスウィングの運動によりコアのパワーアップとコントロールの改善。
使用される主たる筋肉：斜筋 腰方形筋 後背下部筋肉 (脊柱起立筋)
運動の仕方：チューブのひとつをジムスティックにかけます。もう一本のチューブを左足にはめず、(左利きの方は、右足に) ジムスティックをゴルフクラブのように握り通常ゴルフをするようにアドレスします。
ふつうにスウィングできるように安全なスペースがあることを確認してください。
負荷をかけて主にバックスウィングと正しいフォームに意識を集中してゆっくりスウィングします。



7. 二頭筋カール
目的：上体 特に腕の筋力の強化。
使用される主たる筋肉：二頭筋 上腕筋 腕と骨筋
運動の仕方：足を肩幅と同じくらいに開き、腕を伸ばしてジムスティックを逆手ににぎります。腕を巻き込みジムスティックを胸まで持っていく、ゆっくり元の位置に戻します。



8. 三頭筋カール
目的：上体 特に腕の伸張性の強化。
使用される主たる筋肉：三頭筋
運動の仕方：足を肩幅と同じくらいに開き腕を頭上におおきく伸ばしてジムスティックを順手で持ちます。両肩を安定させひじを耳に近づけゆっくりとひじを曲げたり伸ばしたりします。



9. 前方でのスクワット
目的：上体下部と脚を強化してパワフルなゴルフスウィングができるように。
使用される主たる筋肉：四頭筋 だん筋
運動の仕方：足を肩幅と同じくらいに開きジムスティックは胸に。
背中を伸ばし、かかとを床につけます。ひざがおおよそ90度に曲がるくらいにひざと腰をまげます。ゆっくり元の位置に戻します。



10. スーパーマン
目的：コアの安定性とバランスの改善。肩とだん筋の強化。
使用される主たる筋肉：だん筋 三角筋 脊柱起立筋 ハムストリング
運動の仕方：片脚立ちをし、ジムスティックは胸に。片方の脚のひざを少し曲げて上げます。かかとを90度に曲げ、腰とひざを伸ばして上げた脚を後ろへ伸ばします。
同時に両腕を前方へ伸ばし体が45度になるようにします。



11. グッドモーニング
目的：だん筋と背中を強化し、背面下部とハムストリングの可動性の改善。
使用される主たる筋肉：だん筋 脊柱起立筋 ハムストリング
運動の仕方：足を肩幅と同じくらいに開きひざをリラックスさせ両肩のうしろにジムスティックを置きます。ウェストのところから上体を前に90度まで倒します。
この際、背中中は伸ばし頭を上げておきます。動きを常にコントロールしながら元の位置に戻します。



12. 座位での回転
目的：コアの強化と腹部のパワーの改善に適した運動で、これによりゴルフのスウィングを強化。
使用される主たる筋肉：腹直筋 外斜筋 内斜筋
運動の仕方：床に座りかかとを床に着けひざを曲げます。腕を組んでジムスティックを抱えるようにします。少し上体を後ろに倒し、なるべく左右速くへ回転させます。かかとを床から離せば、更に効果があります。



13. 上方へ引き上げながらクランチ
目的：腹筋と肩の強化。
使用される主たる筋肉：腹直筋 三角筋
運動の仕方：仰向けに寝て、かかとを床に着けひざを曲げます。ジムスティックを頭の上にあげながらクランチ (上体起こし) をします。体をゆっくりと床へ戻し腕も元の位置にもどします。



14. ひざをつけて腰とひざを伸ばす
目的：でん部と脚を調整し身体下部の改善。
使用される主たる筋肉：でん筋 梨状筋 ハムストリング
運動の仕方：両手両ひざをつけて両手でジムスティックを押さえます。背骨はニュートラルな (背骨を伸ばし 腰が落ちない) 状態にしておきます。骨盤を安定させ 片脚が床と平行になるまであげて伸ばします。脚をかえます。

