

ラウンド前は  
きちんと  
準備運動を

# う~! 痛ったたたた… カラダが硬い人の “バスタオル” ストレッチ

スタート前のティグラウンド、バキバキとストレッチを始める人を発見！ちょっと待って！随分と体が硬そうですね。硬い人には硬い人のストレッチ方法がありますよ  
写真 岩村一男 協力 トータルゴルフフィットネス、八千代 GC



カラダ硬い人はこれが必須です！  
教えてくれたのは…  
植田理恵子先生  
アメリカ留学を経て、ゴルフコンディショニングやボディメイキングの指導を行っている

普通のストレッチでは効きません  
スタートホールの横、ラウンド直前の人が慌ててストレッチする姿、よく目にしませんか？  
「ラウンド前のストレッチ、とても大切です。しかも、冬の寒い季節、カラダが硬い人は、特に時間をかけて念入りにストレッチすることが重要です」と話すのは、パーソナルトレーナーの植田先生だ。  
「カラダが硬い人と柔らかい人で、ストレッチの種類自体には差はありません。しかし、硬い人が柔らかい人と同じことをしようとすると力みが出てしまいます。正しい姿勢や方法で伸ばさないと、伸ばすためには、リラックスしている状態が必要です。そこで、使うのが、バスタオルなんです。動かす関節や安定させる筋肉をしつかりストレッチできるようにしますよ。各種目、呼吸をしながら20秒ずつ、行ってくださいね。10分で完了です！」(植田先生)

## COOL DOWN 家でストレッチ計10分

## バスタオルを使います “伸ばして”“止めて”乳酸をとる

### 下半身メニュー 大きな筋肉をメインにベーシックな動きを行い、乳酸をとる



1 腿裏  
仰向けになりバスタオルを足首にひっかけ体の方へ引き上げる。腿の裏を伸ばす



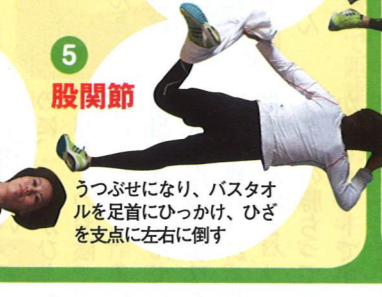
2 内腿  
仰向けになり、バスタオルを足首にひっかけ、真横に引き上げる。腿の内側を伸ばす

### 3 腰



仰向けになり、足首にバスタオルをひっかけたら、脚を反対側に倒し、上に引き上げる

### 4 腿前



うつ伏せになり足首にバスタオルをひっかけたら足首をおしりの方へ引き上げる

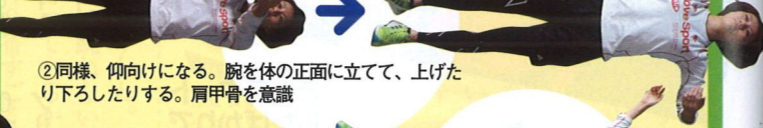
### 上半身メニュー 下半身メニュー→上半身メニューの順で。お風呂上がりがベスト



1 肩甲骨  
お尻をつけて座り、手を腰につけたらひじにひっかけたバスタオルを反対の手で引っ張る



2 肩周り  
仰向けになり、背骨の下に丸めたタオルを入れる。両腕を上げ下げして肩周りをほぐす



3 肩甲骨まわり  
②同様、仰向けになる。腕を体の正面に立てて、上げたり下ろしたりする。肩甲骨を意識



4 脱力・深呼吸  
バスタオルを背骨の下に入れたまま、両脚、両手を広げて脱力し、深呼吸

## WARM UP コースでストレッチ計10分

## それぞれ10回ずつ 動きをつけてカラダを温める

ラウンド前は硬直した体を温めるため動きのあるストレッチを



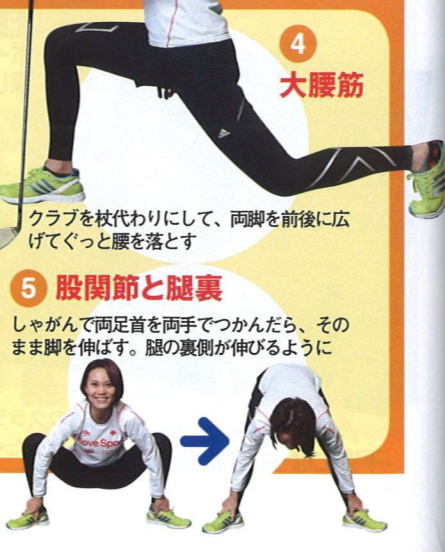
1 肩と胸  
クラブの両端をつかみ、体の前と後ろにクラブごと動かす。肩を回し、胸を開く



2 体側~肋骨  
クラブの両端を持ったまま、体を横に倒したら、斜め45度に腰から傾ける。肋骨を伸ばすイメージ



3 回転運動  
クラブを肩の後ろにかけたら、足をスタンスの幅くらいに広げ、股関節から回転させる。前傾は崩さない



4 大腰筋  
クラブを杖代わりにして、両脚を前後に広げてぐっと腰を落とす

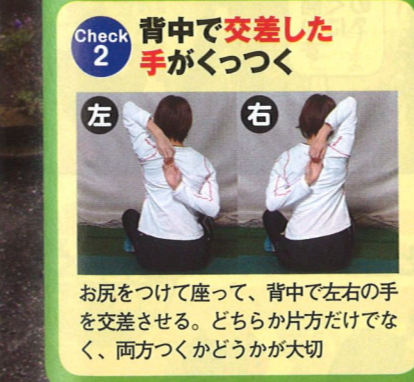


5 股関節と腿裏  
しゃがんで両足首を両手でつかんだら、そのまま脚を伸ばす。腿の裏側が伸びるように

### 確認してみよう これが出来ない人 カラダ硬いですよ



Check 1 前屈をして爪先がつかめる  
力が入らない  
脚をのばして座り、前屈をして両方の爪先をつかむことができるかどうか確認する。反動はつけない

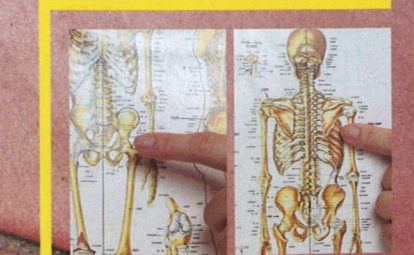


Check 2 背中で交差した手がくっつく  
お尻をつけて座って、背中で左右の手を交差させる。どちらか片方だけでなく、両方つかどうかが大切

### 教えて!先生 カラダが硬いとスイングによくはないの?

高橋富三先生  
TGF鍼灸整骨院院長。2006年JGTOにトレーナーとして参加し、多くのプロをケア

正しいスイングができなくなる  
体が硬いと、スイングに必要な捻りが不十分になり他の筋肉に負担がかかったり、理想のスイングができなくなったりする



特に大事なものは肩甲骨と股関節  
ゴルフのスイングでは、お尻や腿の大きな筋肉をつなげる股関節や、トップからフィニッシュまでの捻りを作り出す肩甲骨が重要

## そのゴルフアールさん そのストレッチ 危険ですよ