

クラブで体操

公益社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会

① 腕の曲げ伸ばし

姿勢

- ▶運動中は背筋を伸ばした姿勢を保つ（お尻を締めてお腹を凹ませながら）
- ▶両足を肩幅程度に開く
- ▶手のひらを上に向けてクラブ（シャフトの部分）の両端を握り、腕を下ろす

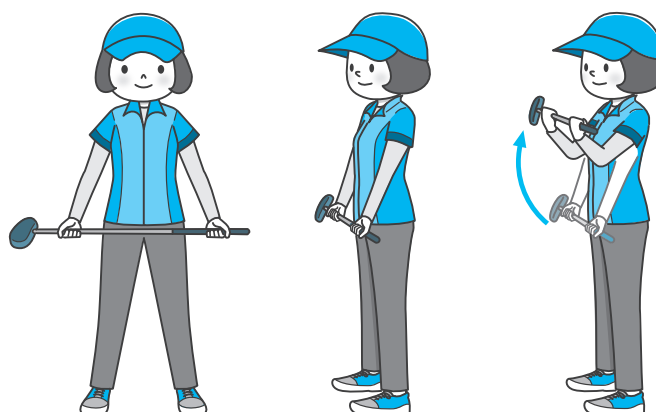
運動

- 1 口から息を吸いながら、ひじを曲げてクラブを胸の前に近づける（1、2）
- 2 鼻から息を吐きながら、曲げたひじを伸ばして元の位置にゆっくり戻す（3、4）
- 3 aを繰り返す（5、6、7、8）

これをくり返す（8拍×4回）

注意点

クラブが重いので、勢いをつけ過ぎてひじを痛めないように、ゆっくり上げ下げしましょう！



② ひざの曲げ伸ばしと腕の運動

姿勢

- ▶運動中は背筋を伸ばした姿勢を保つ（お尻を締めてお腹を凹ませながら）
- ▶両足を肩幅程度に開く
- ▶手のひらを下に向けてクラブ（シャフトの部分）の両端を握り、腕を下ろす

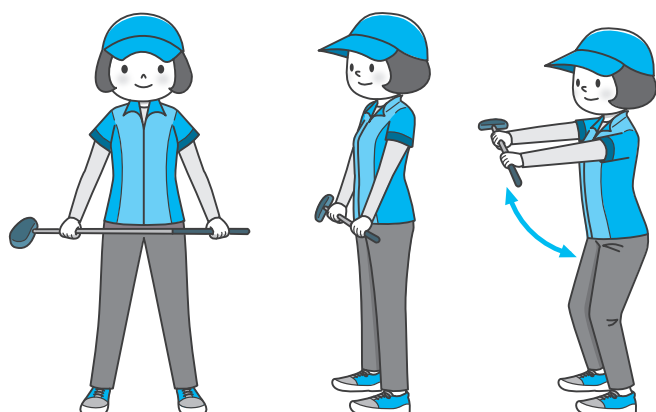
運動

- 1 後方にある椅子に座るように、お尻を突き出しながらひざを曲げて腰を下ろし、腕を肩の高さに上げる（1、2、3、4）
- 2 曲げたひざを伸ばし、腕を元の位置に下ろす（5、6、7、8）

これをくり返す（8拍×4回）

注意点

ひざがつま先よりも前に出ないように腰を落とすイメージで行うと、ひざを痛めません。



③ 振り子運動

姿勢

- ▶運動中は背筋を伸ばした姿勢を保つ（お尻を締めてお腹を凹ませながら）
- ▶両足を肩幅程度に開く
- ▶手のひらを下に向けてクラブ（シャフトの部分）の両端を握り、腕を下ろす

運動

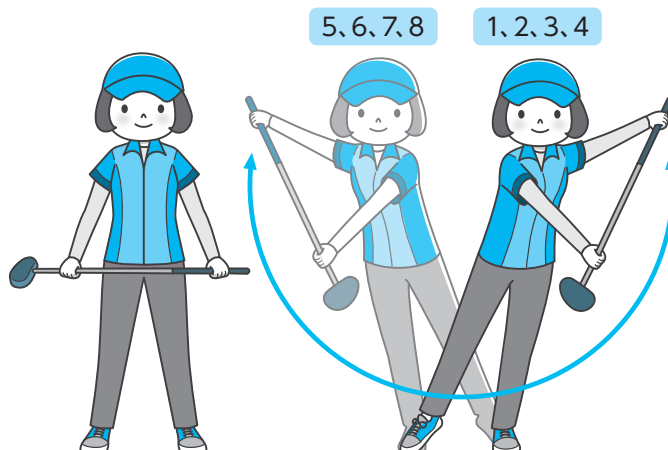
- 1 クラブを振り出すようなイメージで、腕を大きく横に振る（1、2、3、4）
- 2 反動をつけて、反対側に大きく振る（5、6、7、8）

これをくり返す（8拍×4回）

振り上げるクラブに視線を向けると、からだをより大きく動かせます。腕や背中への伸びに感じると思いますが、一度試してみてください。

注意点

大きな動きを心がけ、腕だけでなく、からだ全体を振り子のように動かしましょう。



④腰のストレッチ

姿勢

- ▶運動中は背筋を伸ばした姿勢を保つ（お尻を締め、お腹を凹ませながら）
- ▶両足を肩幅程度に開く
- ▶手のひらを下に向けてクラブ（シャフトの部分）の両端を握り、腕を下ろす

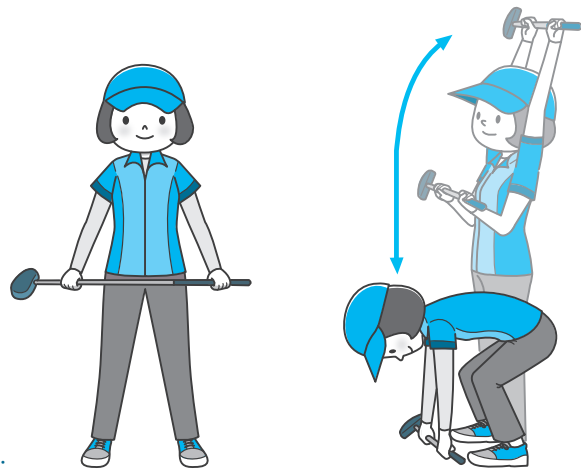
運動

- ①ひざ、腰を曲げて、クラブを地面につけ（1、2）、元に戻る（3、4）
- ②そのままクラブを持ち上げて、からだを伸ばし（5、6）、元に戻る（7、8）

これをくり返す（8拍×4回）

注意点

ひざを曲げる時は、痛みを感じない程度にとどめましょう！



⑤体側伸ばし

姿勢

- ▶④「腰のストレッチ」で最後にからだを伸ばした後、クラブを下ろさず頭上で掲げたままにする

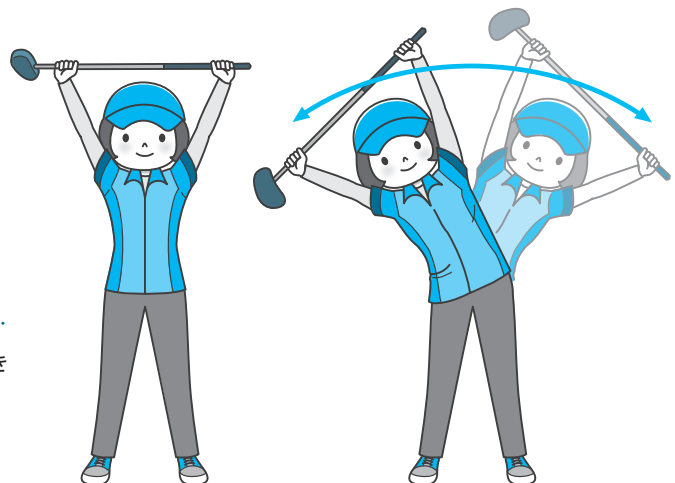
運動

- ①足は固定したまま、からだを横に傾け（1、2、3、4）、元に戻る（5、6、7、8）
- ②反対側も同じ動作を行う（1、2、3、4、5、6、7、8）

これをくり返す（8拍×4回）

注意点

運動の間、呼吸をしながら新鮮な空気をからだの隅々まで行き渡らせるようにしましょう！



⑥上体そらし

姿勢

- ▶両足を肩幅程度に開く
- ▶クラブをからだの後ろに回し、両端（シャフトの部分）をひじではさむ
- ▶腰骨の上あたりにクラブを構える

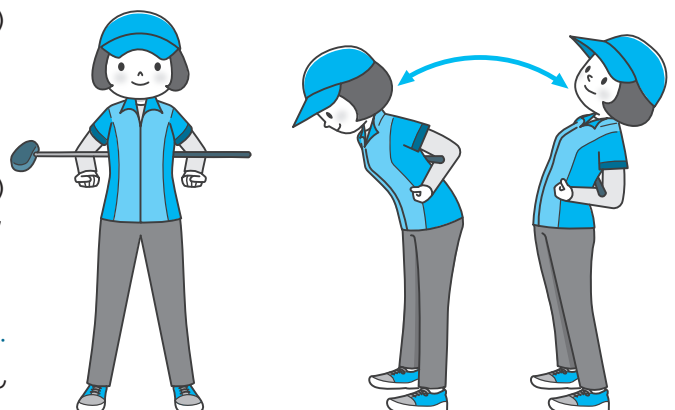
運動

- ①上体を前に傾け（1、2）、元に戻る（3、4）
- ②そのままゆっくり上体をそらし（5、6）、元に戻る（7、8）
上体をそらす際には、ひざは曲げずに、足は伸ばしたまま

これをくり返す（8拍×4回）

注意点

上体そらしは、頭を後ろに倒すのではなく上に引っ張るようにして行くと、腰がよく伸びます！



⑦ 上体ひねり

姿勢

- ▶両足を肩幅程度に開く
- ▶クラブをからだの後ろに回し、両端（シャフトの部分）をひじではさむ
- ▶腰骨の上あたりにクラブを構える

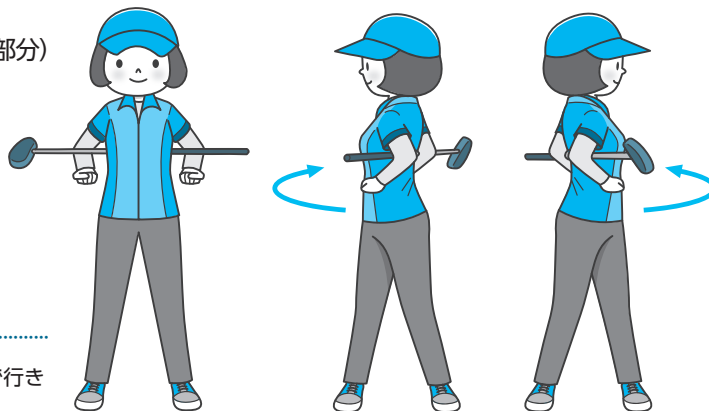
運動

- 1 腰と上体を横にひねり（1、2、3、4）、元に戻る（5、6、7、8）
- 2 反対側も同じ動作を行う（1～8）

これをセットで2度繰り返す（8拍×4回）

注意点

運動の間、呼吸をしながら新鮮な空気をからだの隅々まで行き渡らせるようにしましょう！



⑧ もも上げ

姿勢

- ▶両足を腰幅程度に開き、背すじを伸ばす
- ▶手のひらを下に向けてクラブの両端を握り、ひじを伸ばしてクラブをへその高さに保つ

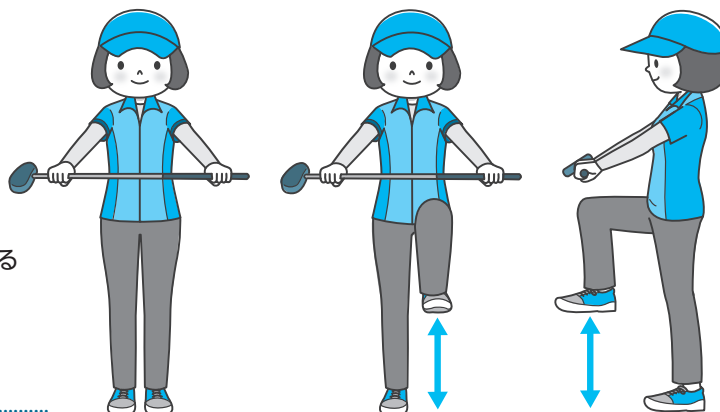
運動

- 1 ひざがクラブにふれるように、片方のももを引き上げる（1、2）
ももを引き上げる際には、つま先も上に向かせる
- 2 上げた足を元に戻す（3、4）
- 3 反対の足も同じ動作を行う（5、6、7、8）

これをくり返す（8拍×4回）

注意点

立っている脚の「お尻からももの裏」に力を入れて、ひざを伸ばして足裏でしっかりと床を踏みながら、ももを引き上げるようにしましょう！



⑨ 深呼吸

姿勢

- ▶手のひらを下に向けてクラブの両端を握り、下におろす
- ▶腕の力を抜き、両足をそろえる

運動

- 1 クラブを高く上げると同時に片足を外に開き、からだを大きく上に伸ばしながら息を吸う（1、2、3、4）
- 2 クラブと開いた足を元の位置に戻しながら息を吐く（5、6、7、8）

開く足は左右交互にして、これを繰り返す（8拍×4回）

注意点

リラックスして、おおらかに動きましょう！

