

# ゴルファーのための『加圧』トレーニング・プログラム

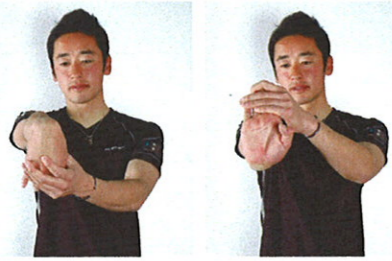
トレーニングプログラム監修：白木 仁 (筑波大学体育科学系助教) トレーニングモデル協力：太平洋クラブゴルフアカデミー

## HAUTS<sup>(カーツ)</sup>を利用して、短期間でパワーアップを図ろう!

このプログラムは体力や目的に合わせて、種目や回数を設定して下さい。腕は10分、脚は20分が目安です。すべての種目をおこなう必要はありません。慣れないうちは腕が重く感じるかもしれません。決して無理をしないでください。つらくならすぐ外してください。

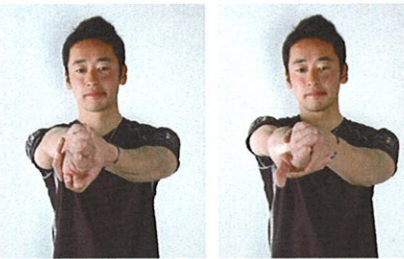
### ストレッチング

### 関節の可動域をひろげて、スムーズなスイングを作ります。



#### ① 手首

左(右)腕をカラダの前に出し肘を伸ばす。指先が下になるように、手の平側に手首を折り、反対の右(左)手で左(右)手の甲を押す。次に、そのまま左(右)手を指先が上になるように、手の甲側に手首を折り、反対の右(左)手で左(右)手の平を押す。  
○ストレッチされる主な筋肉：指伸筋群、指屈筋群  
○注意点：押しながら、息を吐くこと。  
セット&回数：20秒×30秒



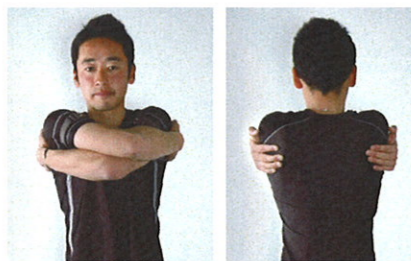
#### ② 腕

左(右)腕をカラダの前に出し、親指を手の平側に回しながら、反対の右(左)手で左(右)手をつかみ、出来る限り捻ったところで止める。次に、左(右)手の親指を手の甲側に回しながら、反対の右(左)手で左(右)手をつかみ、出来る限り捻ったところで止める。  
○ストレッチされる主な筋肉：指伸筋群、指屈筋群、腕橈骨筋  
○注意点：捻りながら、息を吐くこと。  
セット&回数：20秒×30秒



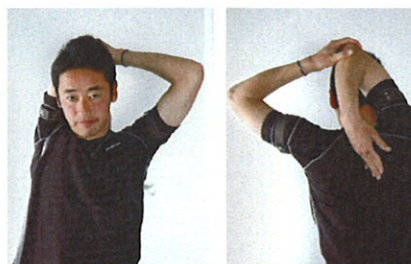
#### ③ 肩、上背部

左(右)腕を胸の前へ上げて、右(左)腕で左(右)腕を包むようにする。そこから、右(左)腕を胸の方へ引寄せ、左(右)腕、左(右)上背部が伸びるようにする。  
○ストレッチされる主な筋肉：上腕三頭筋、三角筋、大円筋、広背筋  
○注意点：伸ばしている腕は曲がらないようにする。  
セット&回数：20秒×30秒



#### ④ 上背部

両腕をカラダの前で交差させ、右手で左肩を、左手で右肩を持つ。そこから、両手を内側に引きながら、ゆっくりと肩甲骨を広げるように背中を丸める。  
○ストレッチされる主な筋肉：広背筋、僧帽筋、三角筋  
○注意点：背中を丸めながら、息を吐く。  
セット&回数：20秒×30秒



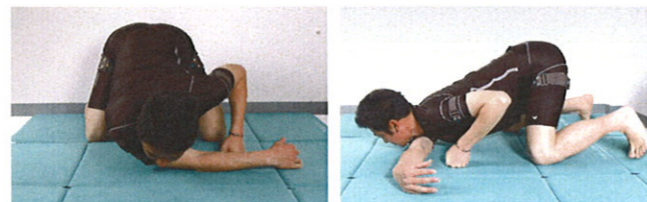
#### ⑤ 上腕後部

左(右)腕を頭上に伸ばして、左(右)ヒジを頭の後ろで曲げる。曲げた左(右)ヒジに、右(左)手をかける。右(左)手で右(左)下方向にゆっくり引っ張る。  
○ストレッチされる主な筋肉：上腕三頭筋、広背筋  
○注意点：上体は猫背にならないようにまっすぐ伸ばす。  
セット&回数：20秒×30秒



#### ⑥ 胸部

脚を肩幅に開いて立ち、カラダの後ろで両手を組む。胸を張り、腕をゆっくりと後ろ方向に背中から離して、胸部がしっかりとストレッチされるまで止める。  
○ストレッチされる主な筋肉：三角筋、大胸筋  
○注意点：呼吸は自然にゆったりと行う。  
セット&回数：20秒×30秒



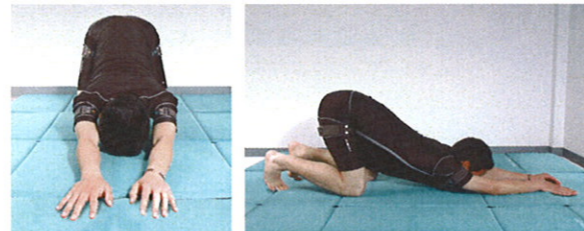
#### ⑦ 肩、上背部

左(右)腕を、胸の前で横にして床につける。上から左(右)腕に体重をかけて、胸に引寄せ、左(右)肩、左(右)上背部が伸びるようにする。  
○ストレッチされる主な筋肉：三角筋、僧帽筋、広背筋、上腕三頭筋  
○注意点：ゆっくりと体重をかけていく。  
セット&回数：20秒×30秒



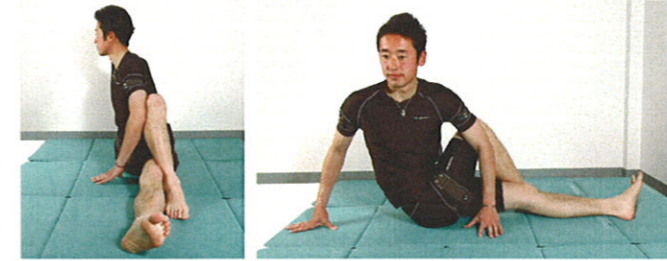
#### ⑧ 肩、前腕部

左(右)腕を、横に伸ばして左(右)肩から手の平まで床につける。反対の右(左)手で右(左)腕を持ち上げることで、左(右)肩、左(右)前腕部を伸ばすようにする。  
○ストレッチされる主な筋肉：大胸筋、上腕三頭筋  
○注意点：ストレッチしている腕と反対の手をゆっくりと伸ばしていく。  
セット&回数：20秒×30秒



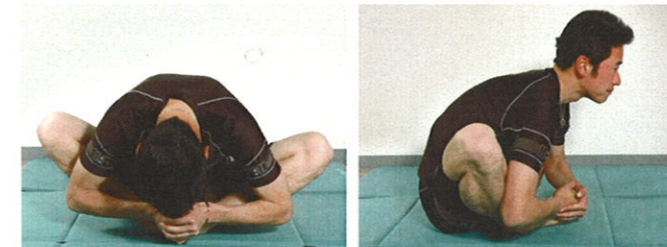
#### ⑨ 胸部、上腕部

床に脚を肩幅に開いて、四つんばいの姿勢になる。両腕を前方に伸ばし、胸部が床につくように上体を沈め、肩を伸ばす。  
○ストレッチされる主な筋肉：大胸筋、上腕三頭筋  
○注意点：無理に肩と胸を床に近づけないようにする。臀部を高くする。  
セット&回数：20秒×30秒×1セット



#### ⑩ 腰部、体幹部

床に両足を伸ばして座り、左(右)足のヒザを立てて、右(左)足にかける。右(左)ヒジは左(右)ヒジの外側にあて、上体を左(右)にひねる。  
○ストレッチされる主な筋肉：内腹斜筋、外腹斜筋、大殿筋  
○注意点：顔は後方の肩を見るようにする。  
セット&回数：30秒×40秒



#### ⑪ 鼠径部

座位姿勢で、両足の裏を合わせ、両手でつま先を持つ。そのまま、上体を前方に倒す。  
○ストレッチされる主な筋肉：内転筋、背柱起立筋  
○注意点：上体を前に倒しながら息を吐く。  
セット&回数：30秒×40秒×1セット



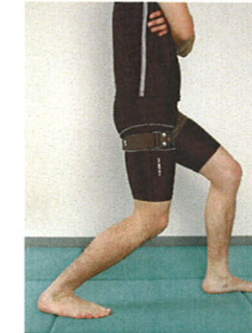
#### ⑫ 大腿後面

床に両足を伸ばして座り、右(左)脚を曲げ、右(左)足裏を左(右)大腿部の横へ置く。伸ばしている左(右)脚の上に、被さるように上体を前へ倒す。左(右)手で伸ばしている足のつま先を掴み、手前に引寄せ。  
○ストレッチされる主な筋肉：大腿二頭筋、ひざ筋、広背筋  
○注意点：上体を前に屈曲できない人は、伸ばしている足を掴み、掴む場所を少しずつ先へ伸ばして行く。  
セット&回数：30秒×40秒×1セット



#### ⑬ 大腿前面

床に両足を伸ばして座り、左(右)脚のヒザを曲げ、カカトが臀部の横になるようにする。ゆっくりと上体を後ろに倒す。  
○ストレッチされる主な筋肉：大腿直筋  
○注意点：柔らかい人はそのまま上体を寝かせてもいい。その際には、ヒザが浮かないようにする。  
セット&回数：30秒×40秒×1セット



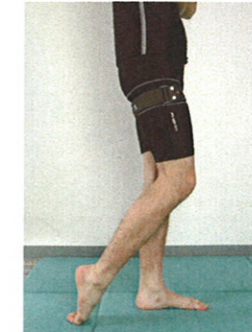
#### ⑭ アキレス腱

左(右)脚を半歩、後ろに引いて立つ。そのまま、両足のカタを浮かせないようにしながら、真っ直ぐに体重を下に落とし、両ヒザを曲げる。  
○ストレッチされる主な筋肉：腓腹筋、ヒラメ筋、アキレス腱  
セット&回数：30秒×40秒×1セット



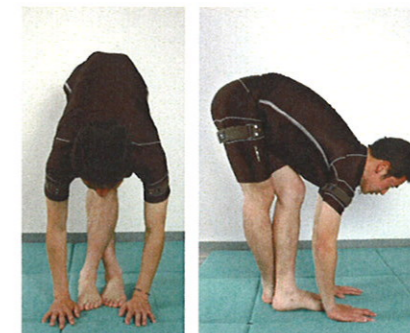
#### ⑮ 大腿後面

左(右)脚を大きく、後ろに引いて立つ。右(左)脚のヒザを軽く曲げ、そのまま、両足のカタを浮かせないようにしながら、後ろ脚の裏側を伸ばす。  
○ストレッチされる主な筋肉：腓腹筋、腸腰筋、ハムストリングス(大腿二頭筋)  
○注意点：腰をそらさない。軽く前足に両手をそえてもいい。  
セット&回数：30秒×40秒×1セット



#### ⑯ 足首、下腿前面

両足を揃えて立つ。右(左)脚を半歩、後ろにひき、つま先を床につける。足の甲を伸ばすようにする。  
○ストレッチされる主な筋肉：前脛骨筋、前脛骨筋  
セット&回数：30秒×40秒×1セット



#### ⑰ 大腿後面

脚を交差させて立つ。前方に出した脚で後方のヒザが曲がらないように押えながら、上体をゆっくりと前に倒す。両手を床につけて、アゴを上げて、できるだけ前方を見る。  
○ストレッチされる主な筋肉：ハムストリングス(大腿二頭筋)、大殿筋  
○注意点：上体を倒しながら息を吐く。カラダを元の体勢に戻すときは、ヒザを曲げてから起き上がるようにする。  
セット&回数：30秒×40秒×1セット

※回数、セット数は出来る範囲から始めて徐々に増やして下さい。 ※トレーニング頻度は2〜3日おき(週に2回程度)で十分です。 ※上半身のトレーニングの時は腕のみを加圧して行い、下半身のトレーニングの時は脚のみを加圧して下さい。(腕、脚両方加圧してトレーニングする必要はありません。)